www.aybolit.ru

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№8 (588) 2019

СНАДОБЬЕ ИЗ ЛИСТЬЕВ НАРЦИССА

стр. 7

15 подсказок о здоровье мужчин

стр. 8

Лекарство для глаз — в «колючках»

стр. 2

Цветочное варенье целебно

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ АКАДЕМИКА БОЛОТОВА МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ

Почувствуй здоровье – добавь Бальзам Болотова!

В нашем организме содержатся уникальные кислоты, которые участвуют во всех жизненно важных процессах, например, соляная кислота, из которой почти на 70% состоит наш желудочный сок. Однако, по статистике, после 25 лет этих кислот начинает не хватать. А вследствие этого нарушается обмен веществ, перестает усваиваться пища, что приводит к лишнему весу или наоборот чрезмерной худобе; «засоряются» сосуды, в результате чего прыгает давление и возникают сердечные заболевания, увеличивается риск инсульта и инфаркта, образовываются камни во внутренних органах; из-за того, что не выводятся нерастворимые соли, кальцинируются клетки и мы преждевременно стареем.

Существует очень важный помощник нашему организму — Бальзам Болотова. Дело в том, что Бальзам Болотова состоит именно из этих уникальных кислот. И когда вы начинаете пить Бальзам, первое действие чувствуете уже через 3 дня: у вас улучшается пищеварение, и вы чувствуете легкость в теле. Далее при использовании бальзама начинает разжижаться кровь, очищаются сосуды, в результате нормализуются давление, работа внутренних органов, зрение, слух.

При применении Бальзама Болотова:

- нормализуется давление;

- нормализуется уровень сахара;

- нормализуется уровень холестерина;

- выводятся нерастворимые соли — устраняются боли в суставах и спине.

Ваш организм будет получать полноценное питание и главное, оно будет усваиваться! Бальзам Болотова существует почти 40 лет и вместе с ним — миллионы благодарных и счастливых людей!

250 ml 1100 руб.

БАД. РЕКЛАМА. СоГР №RU.77.99.88.003.E.001022.03.19 ООО «Авицена», ОГРН 1177746498930. 105094, г. Москва, Семёновская набережная, д.2/1, корпус 1, офис VII

Тел.: 8 (499) 350 44 74

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Не яблоки в сметане. И пахнут скипидаром

Сметанные яблоки (аннона колючая) — это вовсе не яблоки в сметане, а тропические плодовые деревья, плоды которых пахнут скипидаром. Впрочем, речь пойдет не о плодах, а о листьях — именно они лечебные. Им даже прочили славу лекарства от рака, но сметанное яблоко не оправдало надежд онкологов. Зато теперь ученые утверждают, что самый обычный отвар листьев анноны колючей снижает симптомы, связанные с фибромиалгией, — хроническую боль, подавленность и тревогу. Важно, что действующее вещество не обладает наркотическим эффектом.

Сметанное яблоко и раньше использовали в народной медицине стран Южного полушария для лечения диареи, педикулеза, язв, обмороков, облысения, дизентерии. Современные ученые доказали, что это растение снижает воспаление в организме и симптомы диабета. А теперь вот еще и боль при фибромиалгии.

ХОРОШО ТОМУ, КОМУ НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ. НАХОДИ СЕБЕ И НАХОДИ...

Знаете ли вы, что...

● Вакцинация от ротавирусной инфекции, известной в народе как желудочный грипп, снижает риск заболеть диабетом I типа. Такую любопытную связь выявили медики из Австралии. Напомним: вакцина вводится три раза по схеме с полутора до восьми месяцев жизни.

● Ученые из Лондона пришли к выводу, что пациентам с тревожностью и депрессией можно помочь без лекарства. Лучший способ — это... вязание. Исследование показало, что у людей, которые вяжут хотя бы дважды в неделю, улучшается настроение, качество сна и они становятся более спокойными.

● Обнаружена связь между сердечно-сосудистыми заболеваниями и развитием рака. Инсульт и инфаркт часто случаются за пять месяцев до постановки онкологического диагноза.

Кошмарики

Откуда взялись камни?

Индийские врачи из желчного пузыря 46-летнего мужчины извлекли почти 12 тысяч камней диаметром от 1,5 до 3,5 мм.

Последние пару лет он страдал от болей в области живота. Несколько раз обращался в различные клиники, однако точную причину сильного недомогания удалось выяснить лишь недавно. Как показало обследование, размер желчного пузыря вдвое превышал нормальные, он был практически полностью забит мелкими черными камнями. Желчи в нем не было совсем. Хирургам пришлось изрядно потрудиться, чтобы через небольшой разрез длиной 1,2 см один за другим извлечь 11816 камней. Этот случай интересен еще и тем, что пациент ведет здоровый образ жизни, не курит, не пьет и занимается спортом. Тогда откуда взялись камни?

О пародонтите — *Не упусти время*

Без зубов останешься...

Зубной боли нет, а жевать неприятно, особенно жесткую пищу. Надкусываешь яблоко — появляется кровь, чистишь зубы — тоже. О заболевании, которым страдает треть населения страны, рассказывает врач-ортодонт Дмитрий Лагунов.

— Дмитрий Иванович, когда часто кровоточат десны — это опасно для состояния зубов?

— Очень опасно. Этот признак говорит о серьезном заболевании, которому у нас не привыкли придавать значение — пародонтите. У десен бледный цвет, они отечны, кровоточат, но ведь особенно не досаждают, примерно так рассуждают мои пациенты. Не раз убеждался: напрасно они столь легкомысленно относятся к своему здоровью.

Характерно то, что как только человек одну ночь помучается с зубной болью, запустив кариес, он тут же мчится к стоматологу. А пародонтит развивается годами, приводит к настоящей катастрофе в полости рта, но многие даже не считают его болезнью. Удивительно, но иногда к врачу обращаются после выпадения одного, а то и нескольких зубов.

— Сначала всего лишь кровотечение, а потом сразу выпадение?

— Не сразу, ведь это длительный воспалительно-дистрофический процесс с образованием десневых карманов, куда постоянно забивается пища. Он сопровождается также образованием зубного налета и зубного камня. Теперь представьте, что камни эти образуются не только на видимой поверхности зубов, но и под деснами. Десна ослабевает, перестает крепко облегать зуб, и он начинает оголяться, потом — расшатываться, после чего его можно просто вынуть. При этом плохо пахнет изо рта. Если у вас есть зубодесневые карманы, они становятся рассадниками инфекции.

— А сами зубы при этом могут оставаться здоровыми, без кариеса?

— Обычно так и бывает, даже если десна отошла настолько, что видны корни. Но нет кариеса, о котором не знает разве что ленивый, поэтому люди так часто и запускают заболевание. А ведь пародонтит нередко бывает наследственным. Совсем прекратить развитие наследственного пародонтита врачи пока не могут, но надолго приостановить его стоматологам под силу.

Ёшкин кот!

■ ЗУБЫ ЧЕЛОВЕКА НАПРЯМУЮ СВЯЗАНЫ С ЕГО ПАМЯТЬЮ. УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ПОСЛЕ КАЖДОГО УДАЛЕНИЯ ЗУБА ЧАСТЬ НАШИХ ВОСПОМИНАНИЙ БЕССЛЕДНО ИСЧЕЗАЕТ.

Новости

В «КОЛЮЧКАХ» — ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ГЛАЗ

Китайские врачи предложили по-новому лечить глазные болезни. Они изобрели колючие контактные линзы. Их поверхность усеяна миниатюрными шипами. При контакте с влагой глаза шипы медленно растворяются, и содержащееся в «колючках» лекарство попадает напрямую внутрь глаза. Установить такую линзу в глаз легко: надо прижать ее пальцем, и она сама прилипает к роговице как пластырь. Устанавливать линзу можно в домашних условиях.

НОВИНКА ОТ ЦИСТИТА

На российском рынке появился новый урологический препарат. Он призван помогать людям с нарушением оттока мочи, в том числе при циститах. Специальный анальгетик для мочевых путей — «Феназалгин» — устраняет боли и жжение при мочеиспускании и облегчает симптомы цистита еще до того, как начнут действовать назначенные врачом антибиотики. Пациенты с воспалением мочевого пузыря теперь смогут быстрее восстанавливаться.

ТАКОЙ МАНИКЮР ПОД ЗАПРЕТОМ

В Израиле запретили делать маникюр с использованием гелевого лака из-за опасности инфекций. Это особенно касается медработников, контактирующих с больными. За несколько дней между слоем такого лака и ногтем образуется полость, в которой поселяются болезнетворные микробы. Мытье и дезинфекция рук не избавляет от них.

Кое-что новенькое

Дамы! А ну-ка выше прыгнем!

Всего шесть минут в неделю занятий прыжками позволят укрепить костную ткань и снизить риск остеопороза.

В исследовании приняли участие женщины старше 50 лет, у которых недавно наступила менопауза. Именно в этот период особенно повышен риск развития остеопороза — прогрессирующего снижения плотности костной ткани. Часть женщин подпрыгивали на максимальную высоту, используя для этого взмах обеими руками, и приземлялись на носки ног с согнутыми коленями. Другая группа запрыгивала и спрыгивала со ступеньки высотой 20 сантиметров. Третья группа выполняла упражнения с нагрузкой на пятки — участницы вставали на цыпочки как можно выше, затем, резко расслабив икроножные мышцы, приземлялись на пятки. И так — 3 подхода по 10 прыжков с 2-3-минутными перерывами на отдых. Оказалось, что самыми полезными являются первые прыжки. Они лучше всего укрепляют мышцы и плотность костей. Доказано, что для здоровья костей одной ходьбы недостаточно. Поэтому надо прыгать, хотя бы как получится. Достаточно 30 прыжков 3 раза в неделю, то есть около шести минут в неделю, чтобы предотвратить развитие остеопороза. Какой эффект? Около 2% прироста костной ткани в год.

Цифры и факты

■ ЧЕЛОВЕК НА 60% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ. РАСПРЕДЕЛЕНА ОНА НЕРАВНОМЕРНО.

■ В ЖИРОВОЙ ТКАНИ ВОДЫ ВСЕГО 20%, В КОСТНОЙ — 25, В ПЕЧЕНИ — 70, В МЫШЦАХ — 75, В КРОВИ — 80 И В МОЗГЕ — 85% ВОДЫ ОТ ОБЩЕГО ВЕСА.

■ ПАРАДОКС: В ЖИДКОЙ КРОВИ МЕНЬШЕ ВОДЫ, ЧЕМ В ПЛОТНОМ МОЗГЕ.

■ МЕДУЗЫ НА 98-99% СОСТОЯТ ИЗ ВОДЫ, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ МЕДУЗА НЕ РАСТВОРЯЕТСЯ В МОРЕ, ЕЕ МОЖНО ВЗЯТЬ В РУКИ.

Едем на дачу — *Не навреди!*

Бедная спина!

БОЛЬШЕ ВСЕГО В САДОВО-ОГОРОДНУЮ СТРАДУ ДОСТАЕТСЯ СПИНЕ. НЕ ЗРЯ В НАРОДЕ ГОВОРЯТ: ГОРБАТИТЬСЯ НА ГРЯДКАХ.

1 Нагрузки на мышцы и суставы дачники получают такие же, как спортсмены на тренировках. Как обезопасить себя от последствий трудовых подвигов на родных сотках? Перед тем как взяться за рабочий инструмент, сделайте разминку. Положите на плечи любой садовый инвентарь, хоть лопату, и несколько раз поворачивайте туловище в разные стороны. Затем несколько раз плавно поднимите руки вверх, вставая при этом на носочки.

2 Когда занимаетесь прополкой, не разгибайтесь резко. Воткните рядом лопату (вилы, грабли), обопритесь, перехватывая руками, встаньте.

3 Не сидите у грядки на низкой скамейке, не работайте вниз головой. Это приведет к перенапряжению позвоночника и, как следствие, к боли в спине. Лучше встаньте на колени, надев специальные наколенники. Кстати, в них врачи рекомендуют мыть пол — это защищает суставы от травм.

4 Во время прополки многие сгибаются в три погибели, опустив голову вниз. В этом случае кровь приливает к голове — так и до инсульта недалеко! Правильная поза: на четвереньках, подстелив что-то мягкое под колени, с опорой на руку (периодически ее надо менять).

5 Обрезая деревья, руки держите на уровне груди (используйте стремянки и лестницы). Если подолгу тянуться руками вверх, шейные позвонки перегружаются.

6 Если нужно что-то поднять тяжелое, сначала присядьте с прямой спиной, возьмите груз, а затем, сохраняя спину ровной, медленно выпрямите ноги. Переносите тяжести тоже только с ровной спиной.

7 После работ обязательно разгрузите мышцы. Слегка наклонив корпус вперед, помашите руками вверх-вниз. А для расслабления спины неплохо полежать минут десять на жесткой поверхности. Если из-за неудачного движения или подъема тяжестей «вступило» в спину, тут же прервите любую физическую работу, не превозмогайте себя. Некоторые люди считают: когда болит спина, по ней надо «потоптаться». Делать это категорически нельзя! Грелка тоже под запретом: временно уменьшив боль, она вызовет еще больший отек и ухудшение самочувствия.

8 Что делать, если спина заболела? Лягте на пол на живот и начните одновременно тянуть правую руку вперед и левую ногу назад. Затем левую руку вперед и правую ногу назад. Каждый раз замирайте на 10 секунд. Кстати, боли в спине часто появляются не из-за физической перегрузки, а от сквозняков.

О. М. Редькина, ревматолог, врач II категории

Исповедь

«Хорошо» нам, больным на голову...

Странности у меня начались с самого раннего детства. Мама рассказывала, что я, проснувшись, сразу начинала бегать и громко кричать не своим голосом, а успокаивалась, только если она брала меня на руки. Когда в пять лет пошла в среднюю группу детского сада, то стеснялась разговаривать с детьми и целый день молчала.

МНЕ ТЯЖКО ВСПОМИНАТЬ...

Пока училась в школе, у меня почти не было друзей, надо мной в основном все смеялись и издевались. И такое повторялось везде, куда бы я ни попала, — в детском лагере, больнице... Кстати, именно в больнице одна девочка однажды заявила мне: «Хорошо вам, больным на голову! За вас все родители решат и сделают, а мы будем сами всего добиваться».

Знала бы она, как ошибается. Я всего в жизни добивалась сама! Теперь мне 27, и до сих пор больно вспоминать. Посмотрела бы она, как нелегко в жизни таким, как мы!

Когда я много пила, совершала много глупых поступков. И как могла такое вытворять?! Перестала пить — и жить стало намного легче.

ГОЛОСА В ГОЛОВЕ НЕ ДАВАЛИ ПОКОЯ

В девять лет у меня начали звучать голоса в голове. Например, я хотела купить розовую ручку, а голос говорил: «Нет, купи голубую, иначе все умрут!» Когда мне было 13 лет, пошла в поликлинику и почему-то испугалась врача, сильно плакала. Доктор написала мне в карту: «Рекомендована консультация психиатра». Мы вместе с мамой отправились на прием к детскому психиатру, а тот заявил: «Ничего страшного, это возрастное, пусть попьет магний и витамины — и все наладится». Когда мне исполнилось 16, я уже без мамы снова ходила к тому же психиатру, жаловалась на частые депрессии, на то, что не могу найти взаимопонимания с окружающими. А он опять нажимал на магний!

С ДЕТСТВА ХОЖУ К ПСИХОЛОГАМ

Сначала учителя направляли, потом по собственной инициативе. А однажды мне даже вызывали прямо в школу карету скорой помощи из психиатрической больницы, когда я во время уроков устроила скандал. Врач, приехавший на вызов, сразу сказал, что у меня параноидная шизофрения, весеннее обострение. Предлагал госпитализацию, но я не поехала в больницу, бабушка написала отказ. А знаете почему? Именно потому, что медики мне ничего нормально не объяснили, и я не знала, что это за болезнь. По характеру я такой человек — нужно, чтобы все разложили по полочкам. Вот растолковали бы и тогда спокойно предложили полечиться добровольно, и я бы согласилась.

К сожалению, хороших врачей на моем пути встречалось не так уж много. Будучи студенткой второго курса, попала к замечательному психотерапевту. Иногда хожу к нему и сейчас. Он всегда меня понимает. Я очень настроена была лечиться, даже в психбольницу ходила на сеансы психотерапии. А когда мне было двадцать, я сама пошла к участковому психиатру и попросила направление в дневной стационар.

К ЧЕМУ Я ВЕДУ?

А к тому, что в пребывании в психбольнице нет ничего страшного и постыдного. На моей памяти поменялось уже четыре психиатра. И каждый доктор обязательно интересовался моим мнением — от каких лекарств мне лучше. Мало того — некоторые лекарства сама просила мне назначить на пробу, изучив отзывы и инструкции в интернете. Мы с врачами все обсуждали, согласовывали — и они мне выписывали то, о чем я говорила.

Кстати, лежать в той больнице, где я состою на учете, — как на курорте отдыхать. Массажи, ванны, ароматерапия, беседы с психотерапевтом, бесплатные лекарства, еще и кормят! Сейчас мне 27 лет. Хороший аттестат из школы, тройки лишь по точным наукам.

ПИШУ ТАКИМ ЖЕ ЛЮДЯМ, КАК Я

Во-первых, непременно лечитесь. Врачи-психиатры — умные люди. Во-вторых, избегайте алкоголя и наркотиков. Когда я много пила, совершала много глупых поступков. И как могла такое вытворять?! Перестала пить — и жить стало намного легче.

Ваша жизнь не окончена, если поставлен этот диагноз, поверьте мне! Всем читателям желаю здоровья, а всем психически больным — чтобы с ними произошло чудо, которое в психиатрии называется спонтанное выздоровление.

Ольга, Алтайский край

Кашель не проходит...

ОН НЕРЕДКО ДОНИМАЕТ ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЕННОГО ЛАРИНГИТА, БРОНХИТА, АНГИНЫ ИЛИ ДРУГОЙ БОЛЕЗНИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.

Почему не проходит кашель после простуды?

В 99 случаях простуды из 100 его возникновение объяснимо. До болезни бронхи слаженно работают, хорошо справляясь со своим назначением. Одни клетки продуцируют секрет — вязкую массу, которая задерживает пыль и прочий мелкий сор. А реснички на поверхности бронхиальных тканей мокроту подхватывают и перемещают к выходу (к горлу).

Во время болезни вся эта налаженная система нарушается. Иногда выделяется около литра вязкой жидкости в день. Но из-за отечности сужается просвет, и бронхи не могут вывести всю эту слизь. Как результат, чтобы избавиться от обилия мокроты, человек начинает кашлять. Когда вирус будет уничтожен, в бронхах начнется восстановление слизистой. Это дело не одного дня. Слизистая очень уязвима к любым раздражителям, поэтому кашель после простуды не проходит сразу. Рефлекс сохраняется до тех пор, пока поврежденные ткани полностью не восстановятся.

SOS!

Кашель с мокротой после простуды — тревожный сигнал. Как можно скорее обратитесь к квалифицированному доктору.

В каждом конкретном случае кашель может продолжаться поразному. У некоторых людей кашель после простуды не проходит еще 2-3 недели, а то и месяц. При этом нет ни общей слабости, ни повышенной температуры, ни одышки. Постепенно кашель утихает.

Но если кашель не проходит по истечении этого времени, нужно идти к доктору. Кстати, остаточный кашель провоцируют: слишком холодный воздух, резкие ароматы, пыльца растений, дым, пыль, повышенная или, напротив, пониженная влажность воздуха.

Сухой кашель после простуды

Если остаточный сухой кашель затянулся, это может свидетельствовать, что в организме есть серьезные нарушения. Чаще такие приступы бывают при поражении глотки грибками, хламидиозом, если развивается опухоль средостения. А также при проблемах с нервной системой и аллергии.

Кашель с кровью

Важно обратить внимание на количество примесей. Если кровь в мокроте выделяется в виде единичных красновато-ржавых прожилок, скорее всего, повредился какой-то мелкий кровеносный сосуд и повода для паники нет. Ситуация намного серьезнее, если остался кашель с большим содержанием крови в мокроте. Это повод немедленно обратиться к пульмонологу. Примесь крови в мокроте — симптом рака легких, туберкулеза, инфаркта легкого.

Ночной кашель

Чаще всего он бывает в утренние часы после пробуждения. Если затяжной кашель начал одолевать ночью, важно понять, чем он спровоцирован. Возможно, в помещении сухой воздух. В этом случае нужно проветрить комнату или купить увлажнитель, и проблема исчезнет. Однако ночной остаточный кашель после ОРВИ может быть при болезнях сердца и сосудов, аллергии на какой-то раздражитель, присутствующий в комнате, изжоги, попадании в носоглотку инородного предмета.

Как лечиться

Обычно остаточный кашель не требует лечения. Если же он затяжной и доставляет дискомфорт, назначается дополнительное лечение. Все назначения должен делать доктор. Это могут быть аптечные или народные средства. Хорошо зарекомендовала себя физиотерапия. Особенно эффективны ингаляции, УВЧ-терапия, электрофорез, вибрационный массаж.

Если необходимо снять воспалительный процесс или убрать боль, доставляющую дискомфорт, чаще назначают ибупрофен, анальгин, аспирин, парацетамол. Если это аллергический кашель, прописываются преднизолон, эпинефрин, беклометазон, гидрокортизон.

Антигистаминные средства — первая помощь при аллергии. Это «Супрастин», «Фенкарол», «Пипольфен», «Цетрин». Муколитики разжижают мокроту. Чаще назначают АЦЦ, «Бронхобос», «Лазолван», «Амброгексал».

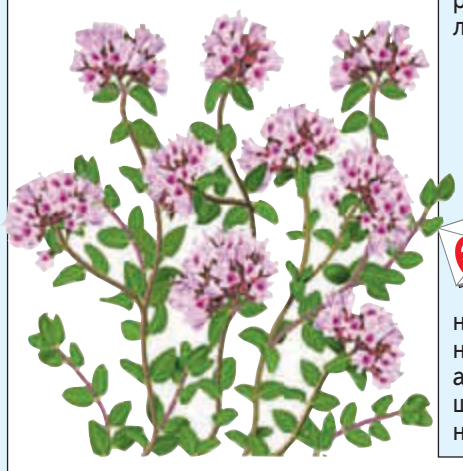
Облегчить состояние можно, если пить отвары, травяные чаи (липа, шиповник). Обильное питье ускорит разжижение мокроты и выведение ее наружу.

С. В. Таранова, терапевт, врач высшей категории

Пригодится

■ ОТ КАШЛЯ ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ ЩЕПОТКУ ЧАБРЕЦА ЗАЛИВАЮТ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЮТ 15 МИНУТ И ПРИНИМАЮТ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЗА 10 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ПИТЬ ТАКОЙ НАСТОЙ НУЖНО ПРИ СУХОМ КАШЛЕ 3 РАЗА В СУТКИ 3-5 ДНЕЙ ПОДРЯД.



Как после зимы укрепить иммунитет

Айболит

Залейте 1/2 стакана очищенных тыквенных семечек жидким медом и добавьте 2 ст. ложки коньяка. Принимайте натощак по 1 ст. ложке ежедневно не менее 3 недель. А на ночь приготовьте особый напиток. Залейте 1/2 ст. ложки сухих соцветий ромашки стаканом молока и доведите до кипения. Остудите до комнатной температуры, процедите, растворите 1 чайн. ложку меда и выпейте перед сном.

Н. Г. Власов, Астрахань

Сон стал крепким и безмятежным

Айболит

Месяц назад лишилась работы. Для меня это оказалось большим стрессом — плохо спала, начала срываться на домашних, настроение на нуле. Принимать антидепрессанты не хотела, слышала, что они вызывают привыкание. Поэтому решила обратиться за помощью к народным средствам. В «Айболите» прочитала о зверобое. Оказывается, это очень хороший антидепрессант. Его можно заваривать (1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка) и пить как чай по 1/4 стакана 3-4 раза в день с медом или сахаром. После того как я начала пить этот напиток, настроение заметно улучшилось! Да и сон стал крепким и безмятежным.

М. Волошина, Воронежская обл.

Так я лечила маму от давления

Айболит

Может, поэтому и прожила она до 96 лет. Заливала 1 горсть скорлупок и перегородок грецких орехов 1 л воды, кипятила 10 минут, пока вода не станет темной. Остужала, процеживала и давала маме по 1/2 стакана 1 раз в день. Эти же скорлупки просушивала и использовала до 3 раз в день. Отвар хранила в холодильнике. Так мама обходилась без таблеток.

К. О. Сорокина, Белгородская обл.

Доктор Весёлка

НИ ОДИН ХИРУРГ НЕ СМОЖЕТ ТАК ИСКУСНО НАЛОЖИТЬ ШВЫ, КАК ЭТО ДЕЛАЕТ ПРИРОДА С ПОМОЩЬЮ ЭТОГО ГРИБА.

С детства помню одну историю. Мужики из нашей деревни заготавливали дрова в лесу, и один из них повредил ногу топором. Рана сильно кровоточила. Лесорубы порвали рубаху на лоскуты, стянули голень и наложили выше колена самодельный жгут, чтобы не допустить большой потери крови. Уже собирались отвезти пострадавшего в город в травмпункт, но рядом оказался лесник. Он принес из сторожки настойку веселки на самогоне. Повязку развязал, протер настойкой кожу вокруг раны, по всей ее длине положил куски гриба из банки и снова забинтовал. Настойкой смочил и саму повязку в области раны. Посоветовавшись, мужика решили в больницу не везти. Продолжали смачивать повязку настойкой веселки по мере высыхания. Через неделю, уже дома, жена повязку сняла. Кусочки гриба, превратившись в сухие корочки темного цвета, отпали, а на их месте виднелся розовый шрам — рана зарубцевалась. И никакого покраснения вокруг! От грибной слизи болезнетворные микробы погибают. Веселка быстро заживляет раны и ожоги. При этом не нужно промывать рану раствором марганцовки, обрабатывать йодом или зеленкой.

У нас в Краснодарском крае настойку веселки делают так: свободно заполняют 3-литровую банку молодыми грибами, не разрезая их на части, заливают самогоном-первачом и настаивают в прохладном темном месте. Хранят, не процеживая, до 3 лет. Грибы все время должны находиться в спирте, иначе прокиснут. Может, кому-нибудь из читателей пригодится мой рецепт.

А. И. Башлакова, Белореченск

На каждый день

Как животик?

ЧТОБЫ ХОРОШО РАБОТАЛ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ, ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ.

1 Не ешьте, если у вас плохое настроение. Усталость, боль, страх, горе, беспокойство, депрессия, гнев приводят к тому, что пищеварительные соки перестают выделяться, и нормальное движение (перистальтика) пищеварительного тракта замедляется или совсем останавливается.

2 Ешьте только тогда, когда проголодались. Настоящее чувство голода появляется лишь тогда, когда пища прошла все стадии пищеварения и усвоения.

3 Не пейте до и после еды. Если вы в конце еды выпьете какую-либо жидкость (молоко, компот, воду), то разбавите и смоете в нижние отделы желудочно-кишечного тракта ферменты, которые необходимы для переваривания пищи.

4 За один прием съедайте столько пищи, сколько помещается в двух сложенных ладонях.

5 Для хорошего пищеварения важна физическая нагрузка. Умеренная физическая нагрузка за 1-2 часа до еды позволяет энергетически подзарядить и прогреть организм. Это улучшает перистальтику и препятствует возникновению запоров.

6 Боритесь с дисбактериозом. Во время каждого приема пищи в качестве первого блюда съедайте по 200-300 г салата (в теплое время года) или тушеные овощи (в холодное время года). За 2 часа до сна выпивайте стакан кислого молока для заселения пищеварительного тракта кисломолочными бактериями.

7 Не ешьте слишком много холодной или горячей пищи. Пищеварительные ферменты работают только при температуре нашего тела. Особенно вредно есть замороженные блюда и напитки: они «гасят» пищеварительный «огонь».

О. В. Свиридов, гастроэнтеролог

Полезно знать

● С помощью камнеломки лечат язву желудка и двенадцатиперстной кишки. В этом случае готовят настой. Стакан на 1/4 наполняют измельченными листьями камнеломки, заливают крутым кипятком, накрывают и оставляют до полного остывания. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Можно добавить по вкусу мед.

● При гастрите с повышенной кислотностью смешайте по 1 ст. ложке семени льна и фенхеля, липового цвета и мяты. Залейте смесь 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания. Пейте по 1/2 стакана до еды в течение месяца.

● От язвы желудка, гастрита с повышенной кислотностью смешайте в равных пропорциях траву тысячелистника, корень валерианы, цветки календулы, кукурузные рыльца и зверобой. Залейте 1 ст. ложку смеси 300 мл воды, держите на водяной бане 15 минут. Пейте по 1/3 стакана за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

НАЛЕВО ПОЙДЕШЬ — ДОМОЙ НЕ ПОПАДЕШЬ, ДОМОЙ ПОЙДЕШЬ — НАЛЕВО НЕ ПОПАДЕШЬ.

Не навреди

Всякие приправы не безобидны

■ **Гвоздика** повышает кислотность желудочного сока, а потому противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При злоупотреблении этой пряностью могут быть скачки артериального давления.

■ **Корица** способна повышать артериальное давление и учащать сердцебиение. Беременным женщинам корица вообще противопоказана.

■ **Мята** может провоцировать боли в сердце.

■ **Кориандр** не рекомендуется при язве желудка и гастрите с повышенной кислотностью, ишемической болезни сердца и после инфаркта миокарда. Противопоказан он также больным тромбозом, тромбофлебитом, сахарным диабетом и принимающим лекарственные препараты для повышения свертываемости крови.

■ **Кардамон** раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника. При наличии диареи может ее усилить.

■ **Имбирь** не рекомендуется при желчнокаменной болезни, так как он обладает желчегонным действием. Кроме того, имбирь разжижает кровь и вызывает кровотечение, что опасно при язвенной болезни желудка и геморрое.

■ **Острый перец** противопоказан при гастрите в стадии обострения, энтероколите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

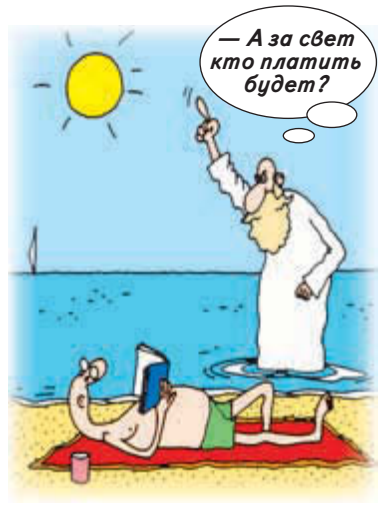
■ Мужчинам не стоит слишком увлекаться **тмином,** поскольку эта пряность угнетает функцию предстательной железы.

Умные мысли

■ ВЕСНОЙ ВАШ ОРГАНИЗМ НУЖДАЕТСЯ В ВИТАМИНАХ. НО НАМЕКНИТЕ ЕМУ, ЧТО ОГУРЦЫ СЕЙЧАС СТОЯТ ДОРОГО.

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ИНОГДА ДОСТАТОЧНО ПРОСТО СНЯТЬ ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО.

■ ЕСТЬ НАДО СТОЛЬКО, ЧТОБЫ, ПОДНИМАЯСЬ ИЗ-ЗА СТОЛА, ВЫ ЕГО НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЛИ ЖИВОТОМ.



Пригодится

СЛУЧИЛСЯ вывих сустава? Залейте 3 ст. ложки сухой травы репешка обыкновенного 2 стаканами горячей воды. Кипятите 20 минут, процедите, доведите объем до исходного кипяченой водой. Используйте для компрессов на место вывиха.

ДЛЯ укрепления костей и профилактики остеопороза. Залейте 2 ст. ложки измельченной травы хвоща полевого 500 мл кипятка. Настаивайте 1-2 часа, процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды.

ОТ пяточной шпоры. Промытые и мелко порубленные свежие листья березы приложите к больной пятке. Зафиксируйте повязкой и держите час. Процедуру делайте 2-3 раза в день в течение месяца.

Уроки жизни — *Для тех, кому за...*

Ходим не спеша подольше...

ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ НОРМАЛИЗУЕТСЯ РАБОТА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ВСЕХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

■ Японские ученые доказали, что физическое здоровье пожилых людей улучшается, как только они начинают проходить за день 8 тысяч шагов. А психическое — уже после 4 тысяч.

■ **Чем больше кислорода, тем лучше.** С каждым прожитым 10-летием организм человека начинает потреблять кислорода на 5-10% меньше. А это риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний раньше времени. Неспешные длительные упражнения, такие как плавание, ходьба, катание на лыжах или велосипеде, походы, танцы насыщают организм кислородом.

■ **От каких болезней убережет физкультура.** Умеренные нагрузки защищают сосуды от воспалений, не дают образовываться на них бляшкам. А нет бляшек — нет риска развития инфарктов и инсультов. Если сложно выполнять обычные физические упражнения, есть выход: тренажеры-виброплатформы. Они укрепляют мышцы, делают кости крепче, улучшают координацию. Всего 30 минут занятий в день снижают риск развития диабета II типа. А у тех, кто уже страдает этим заболеванием, облегчают течение болезни. Упражнения делают мышцы сильными. Ведь известно: чем они слабее, тем больше вероятность падения и травм. А травмы сокращают жизнь пожилых людей.

■ **Нагрузки защищают и от старческого слабоумия.** Всего 60 минут упражнений в день 3 раза в неделю — и вы не будете жаловаться на забывчивость и плохой сон. Физические упражнения укрепляют кости, защищают от переломов (шейки бедра — на 39%, голени — на 28%). Пожилым людям с хроническими заболеваниями (гипертония, диабет) подобрать упражнения поможет врач по лечебной физкультуре.

■ **Ходьба позволяет наладить работу печени, почек, желчного и мочевого пузыря, а также поджелудочной железы.** Кровоснабжение органов усиливается. С кровью они получают достаточное количество кислорода и питательных веществ.

А. В. Фоменко, терапевт, врач II категории

Авторитеты дают советы

Мозг первым реагирует...

ЛЮБАЯ БОЛЬ КОВАРНА: ЗАЯВЛЯЯ О СЕБЕ ЧЕРЕЗ ОДИН ОРГАН, ОНА МОЖЕТ БЫТЬ СИГНАЛОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ СОВСЕМ ДРУГОГО. КСТАТИ, БОЛЬ БЫВАЕТ РАЗНОЙ.

Боль распространяется от шеи к затылку

Затем переходит к вискам, в область глаз, с одной или двух сторон. Сопровождается чувством сдавленности. Что это может быть? Боль напряжения, часто случается от стрессов и переутомления. **Первая помощь:** приложите к шее и плечам горячую грелку или примите душ, направляя воду на эти области. Помогают также гимнастика для лица и холодный компресс.

P. S. Не принимайте обезболивающие регулярно и дольше двух недель. Это может вызвать передозировку с сильными головными болями, от которых сложно избавиться. Головная боль — побочный эффект использования многих препаратов.

Ноющая, тупая боль в затылке и шее

Иногда захватывает плечи, переходит на виски и глаза. Это так называемая шейная боль. Ее причина — остеохондроз и другие заболевания шейного отдела позвоночника. **Первая помощь:** медленно растягивая мышцы шеи, осторожно наклоняйте голову в стороны (но не вращайте!). Примите теплую ванну с солью. Более основательно действует массаж.

P. S. Не носите сумку на одном плече, обязательно избавьтесь от высокой подушки.

Боль в затылке или в темени

Пульсирующая, неравномерная. Такая боль часто связана с повышением артериального давления. Причиной могут стать капризы погоды или эмоциональное напряжение. **Первая помощь:** такая боль может быть предвестницей обмороков и даже инсультов. Поэтому обязательно пройдите обследование.

P. S. Чрезмерная любовь к чаю и тем более кофе для вас опасна: кофеин сужает сосуды. Полезнее пить чай с мятой: 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите и выпейте.

> ПРИ ПРОСМОТРЕ КОМЕДИЙ СКОРОСТЬ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 22%. ПОЭТОМУ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ РАБОТУ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ЧАЩЕ СМЕЙТЕСЬ.

Так заявляет о себе мигрень

Эпизодически возникает сильная пульсирующая односторонняя боль в области виска или глаза, реже — в других областях головы. Нередко ее провоцируют болезни шейного отдела позвоночника и придаточных пазух носа. **Первая помощь:** крепкий чай с лимоном сузит сосуды и облегчит боль. Полезны витамины группы В.

P. S. Кроме болезней, приступы мигрени могут провоцировать некоторые продукты: сыр твердых сортов, бобовые, шоколад, пряности, красные и игристые вина, крабы, копчености.

> ЯДРА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ НЕ ЗРЯ ПОХОЖИ НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ. СЪЕДАЙТЕ В ДЕНЬ ХОТЯ БЫ ДВА ОРЕХА. А ЛУЧШЕ ПЯТЬ. МОЗГ ЗА ЭТО СКАЖЕТ СПАСИБО.

Болит шея

Такая боль обычно возникает от чрезмерной нагрузки на шею из-за неудобного положения головы и тела во время работы или после неловкого движения. **Первая помощь:** легкий массаж расслабляет шейные мышцы и уменьшает боль. Это дает недолгое, но значительное облегчение. Избавиться от боли на более продолжительный срок поможет массаж.

P. S. Не подвергайте шею лишнему напряжению: проследите, чтобы монитор вашего компьютера располагался не слишком низко, отрегулируйте сиденье в машине так, чтобы было удобно.

Болит верхняя часть спины

Эти боли часто связаны с эмоциональным стрессом. Однако они могут быть спровоцированы простудой, застоем в груди, бронхиальной астмой или сердечными проблемами. **Первая помощь:** домашние меры вам вряд ли помогут. Нужно сначала определить причину. Поэтому — к врачу!

P. S. Не сутультесь. Плохая осанка также может стать причиной болей в спине.

Болит поясница

Часто боль вызывают спазмы мышц, которые пережимают кровеносные сосуды. Ее могут спровоцировать подъем тяжестей или неловкое движение. **Первая помощь:** чтобы боль прошла быстрее, нужен покой. Лягте, желательно на жесткую поверхность. Можно погреть поясницу, обмотав ее шерстяным шарфом или приняв теплую ванну. Некоторые доктора, наоборот, рекомендуют прикладывать холод.

P. S. Не пытайтесь распрямиться, преодолев боль.

Ломят руки

Часто это напрямую связано с проблемами спины и шейного отдела. Так, боль в запястьях может указывать на повреждение позвоночника, вызванное остеохондрозом и грыжами межпозвонковых дисков. Боли в лопатке и в руке, отдающие в сердце, могут быть вызваны сдавлением нерва или остеохондрозом. **Первая помощь:** важно сначала выявить причину. А это может сделать только врач.

P. S. Чтобы не болели руки, аккуратнее поднимайте тяжести. Это часто бывает причиной травм.

И. Н. Никаноров, невролог, врач высшей категории

Вместо аспирина — корни тутовника

Научу, как сделать кровь более жидкой, чтобы не довести себя до тромбофлебита и других неприятностей. Я использую простой народный рецепт. Нужны высушенные измельченные корни тутовника. Заливаю 50 г готового сырья 1 л холодной воды. Оставляю на пару часов. Холодный настой довожу до кипения, убавляю огонь, кипячу 15 минут, остужаю и процеживаю. Принимаю по 200 мл 3 раза в день до еды. Курс — 5 дней. Затем делаю перерыв на 3 дня и повторяю лечение. Всего провожу 2-3 таких курса. А в течение дня надо выпивать больше простой воды — тогда ваша кровь будет в полном порядке.

В. Е. Размахова, Борисоглебск

Когда цветёт ольха, я собираю серёжки

Сушу их, связав ниткой (как сушат перец) и повесив где-нибудь в тени. Затем готовлю из них целебный отвар. Он помогает от разных кожных болезней, поэтому у меня эта травка всегда имеется. Заливаю 1/2 стакана сережек 1 л воды и томлю на водяной бане 15 минут (до кипения не доводить!). Остужаю, процеживаю и протираю отваром кожу при экземах, аллергическом дерматите, зуде.

И. В. Новикова, Саратов

Пригодится

БОЛИТ горло? Залейте 100 г натертого чеснока 100 г кипяченой воды комнатной температуры. Настаивайте в закрытой посуде 5-6 часов, процедите. Полученный настой подогрейте до 36-40°С и полощите горло.

ОТ диареи. Разомните пальцами 50 г мякиша свежего хлеба, залейте стаканом воды и вскипятите. Ешьте по 3 ст. ложки через каждый час.

ЗУБ болит? Положите в ухо с той стороны, где находится больной зуб, кусок корня подорожника и держите до исчезновения боли.

ЖИРОВИК рассосется, если регулярно прикладывать к нему в виде компресса измельченные в кашицу листья плюща обыкновенного.

Очень застенчивый? *Советует психолог*

Сам с собой поговори...

Побороть неуверенность помогают короткие беседы с самим собой. Кстати, этому нехитрому приему учат всех будущих дипломатов, не гнушаются им и известные политики. Станьте перед зеркалом, с вами не должно быть никого, только вы. Смотрите на свое изображение. И общайтесь с собой.

Проговаривая ситуацию или задавая себе вопросы и отвечая на них, вы будете лучше понимать происходящее. Беседа с самим собой помогает справиться с эмоциональным напряжением, позволяет уменьшить стресс и быстро найти решение проблемы. Кстати, сомневаясь в чем-то, волнуясь, внутренне подбадривайте себя: «Давай, ты сможешь!», «Все будет хорошо!». Такая внутренняя поддержка не менее важна, чем поддержка близких. Так можно мотивировать себя на преодоление любых трудностей. А когда все получится, не забудьте и отблагодарить себя похвалой: «Молодец, так держать!» Такие тренировки придают уверенности в себе.

О. К. Титов, психолог

На приёме у остеопата

Трижды падала...

... И ТРИЖДЫ НЕУДАЧНО

Трижды падала и трижды неудачно. Травматологи смеются, говорят, что я их постоянный клиент, поэтому могу не стоять в очереди... Но никто не рекомендует проверить плотность костей. Как это делается?

Евгения Петровна, Московская обл.

По возможности сначала сделайте денситометрию. Если показатели в норме, живите спокойно. А вот если у вас остеопения (предболезнь) или остеопороз, тогда желательно наблюдаться у специалиста. Золотой стандарт для постановки диагноза — рентгеновская денситометрия.

Будь начеку!

Каждые 20 секунд у кого-то случается перелом шейки бедра.

ВРАЧИ СОВЕТУЮТ ПОЙТИ К КОСТОПРАВУ

Мне 60 лет. Постоянно болит спина. Врачи говорят, что это остеохондроз. Советуют массаж или сходить к костоправу. А мне все некогда...

Иван Иванович, Тверская обл.

Ваше счастье, что не пошли. Сначала надо узнать, в каком состоянии ваши позвонки, нет ли переломов из-за остеопороза. Спина болит часто именно по этой причине. А вот костоправ, когда будет «вправлять» позвонки или даже просто массажировать спину, может навредить. Нередко в стационар поступают с осложнениями после массажа, и потом долго приходится лечиться. Был такой случай. Привезли как-то молодую маму. После родов у нее болела спина, и с ней «поработал» мануальный терапевт. Закончилось это переломом... У женщин во время беременности нередко развивается остеопороз. Ведь будущая мать отдает 30 граммов кальция на формирование скелета плода, даже если в ее организме недостаточно кальция. Так устроено природой. Так что без предварительных исследований ни на массаж, ни на мануальную терапию соглашаться нельзя. Это опасно!

ДИКЛОФЕНАК СНЯЛ БОЛЬ ЛИШЬ НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

Маме 75 лет. Ее мучает стреляющая боль в тазобедренном суставе справа. Несколько уколов диклофенака сняли ее на несколько дней, но потом она опять появилась и стала еще сильнее. Болит ягодица, бедро. Стоять на ноге мама может не больше 3-5 минут. Когда лежит на другом боку, боли нет. Прошла курс лечения «Мидокалмом», «Мовалисом», принимала витамины группы В, пентоксифиллин, хондропротекторы. МРТ показывает грыжи с компрессией, но они, по словам невролога, должны отдавать в левую ногу. Возможно, проблема с суставом. Продолжаем колоть хондропротектор и противовоспалительный препарат. Но на ногу по-прежнему маме больно вставать. Болят поясница, бедро, нога... Живет мама в селе. Чем еще лечиться?

Татьяна, Московская обл.

Одного медикаментозного лечения недостаточно. Еще нужны лечебный массаж, физиотерапия, мануальная терапия, а также, несмотря на возраст, лечебная гимнастика. Из-за недостатка движений ухудшается кровообращение — отсюда дополнительный дискомфорт и боли.

Р. S. Если консервативное лечение не дает эффекта, нужна операция.

Р. Н. Погосян, врач высшей категории

Для укрепления волос

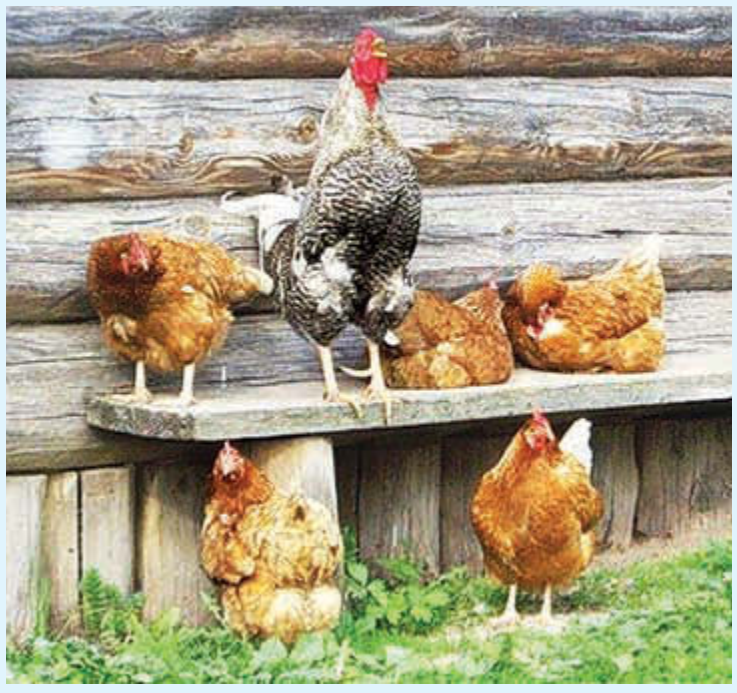
ЛИСТЬЯ МАГНОЛИИ (3 СТ. ЛОЖКИ) ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК. ПРОЦЕДИТЕ И ОПОЛАСКИВАЙТЕ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ.

Каждый год я делаю запас листьев, цветков и луковиц нарцисса

В сезон простуд заливаю 2 ст. ложки смеси из сухих листьев и цветков 1 стаканом водки, настаиваю неделю в темном месте, процеживаю и отжимаю. При простуде и кашле растворяю в 50 мл воды 4-8 капель настойки. В день выпиваю 3-4 таких порции. Лечусь до выздоровления. Если мучает суставной ревматизм или радикулит, смешиваю кашицу луковиц нарцисса с подсолнечным маслом (1:4) и настаиваю неделю. Процеживаю, кашицу отжимаю, а масло храню в холодильнике. Втираю в больные места на ночь. Для внутреннего приема готовлю снадобья из желтого нарцисса, для наружного — из белого. Для лечения гнойных ран и незаживающих язв смешиваю натертую на мелкой терке луковицу с медом (1:3). Наношу смесь на плотную ткань, прикладываю к больному месту, забинтовываю. Меняю повязку 1-2 раза в день. И так до заживления. От веснушек натираю на мелкой терке луковицу одного растения и заливаю 200 мл 6%-ного яблочного уксуса. Настаиваю 10 дней, потом смазываю веснушки.

А моей дочке хорошо помогали компрессы с нарциссом, когда у нее случился мастит. Очищенную луковицу нарцисса я измельчала, смешивала кашицу с густой рисовой кашей или ржаной мукой (1:1). Прикладывала к ее груди и держала такой компресс, пока масса не затвердеет. После смывала теплой водой. Делала так 2-3 раза в день, пока уплотнения не исчезли. Во время лечения дочь малыша грудью не кормила. Таким же способом можно лечить нарывы и фурункулы. Но будьте осторожны, на нарциссы может быть аллергия.

Т. П. Кукушкина, Краснодарский край



Умные мысли

■ НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВА ХУЖЕ САМОЙ БОЛЕЗНИ.

■ ЮМОР ПОЛЕЗЕН ОТ ИНФАРКТА, ОСОБЕННО НА НОЧЬ С КЕФИРОМ.

■ ЧЕМ ПОЗДНЕЕ СКОРАЯ ПРИЕЗЖАЕТ, ТЕМ ТОЧНЕЕ ЕЕ ДИАГНОЗ.

■ НАЧИНАЮЩИЙ ВРАЧ ВЫПИСЫВАЕТ ПО 20 ЛЕКАРСТВ ДЛЯ КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ, А ОПЫТНЫЙ ВРАЧ ВЫПИСЫВАЕТ ОДНО — ДЛЯ 20 БОЛЕЗНЕЙ.

Оказывается, я неправильно измеряла давление

Кардиолог рекомендовала мне вести дневник артериального давления. И дала памятку о том, как его правильно измерять. Оказалось, что не все я раньше делала правильно, например бралась за тонометр сразу после обеда. Может быть, кому-то пригодится эта полезная информация. Давление измеряют через 1-2 часа после приема пищи. За полчаса до измерения не курите и не пейте кофе, откажитесь от физических нагрузок. Примите удобное положение — сидя или полулежа, спина ровная, ноги не перекрещены. Рука с манжеткой должна быть примерно на уровне сердца. Нижний край манжеты должен находиться на 2-2,5 см выше локтевого сгиба. Повторный замер можно делать через 2-3 минуты.

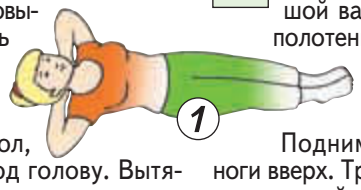
М. Чарушенко, Самара

Разгоним кровь

КАК УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ В СОСУДАХ МОЗГА И СТАТЬ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ И СООБРАЗИТЕЛЬНЫМ.

А еще такие тренировки исправляют зрение, уменьшают боль при остеохондрозе, повышают подвижность позвоночника.

1 «Золотая рыбка». Лягте на пол, положив руки под голову. Вытяните ноги и держите их в напряжении. Сведите пятки вместе. Начните делать колебательные движения в разных направлениях, двигая нижней частью корпуса, словно рыбка хвостом. Досчитайте до 10 — остановитесь. Повторите 3-4 раза.



2 Вибрация. Лягте на пол. Положите под шею небольшой валик из скрученного полотенца, чтобы избежать сильных нагрузок на шейный отдел позвоночника. Поднимите руки и ноги вверх. Трясите ими с одинаковой амплитудой около 5-6 минут. Выполняйте не более 7 подходов в день.

3 Вращения. Стоя, руки на поясе. Медленно вращайте головой 40 раз влево, а затем 35 вправо. Делайте 1-2 раза в день, а со временем чаще.

4 Наклоны. Плечи должны быть перпендикулярны полу. Переплетите пальцы между собой. Наклоняйтесь вперед, не разжимая кистей, словно рубите дрова — двигается только корпус, ноги стоят на месте. Длительность — 7 минут.

5 «Березка». Лежа, поднимите ноги и таз вверх, вытяните ступни, придерживая поясницу. Старайтесь удержать равновесие подольше. Опуститесь. Количество подходов — не более 4.

П. Чаплыгин, инструктор по лечебной физкультуре

Для хороших жён

15 подсказок о здоровье мужчин

МУЖЧИНАМ НАДО БЫ ЗНАТЬ О СИМПТОМАХ РАКА, ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ. НО, К СОЖАЛЕНИЮ, БОЛЬШИНСТВО ИЗ НИХ НИКОГДА ЭТОГО НЕ СДЕЛАЮТ, ЕСЛИ ИХ ЖЕНЩИНЫ НЕ БУДУТ НА ЭТОМ НАСТАИВАТЬ. СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗАТЬ НА РАК В НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ, КОГДА ОН ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.

■ **Увеличение груди.** Мужчины и не предполагают, что у них, как и у женщин, может развиться рак груди. Первым признаком заболевания считается увеличение размера груди. Об опасности сигнализируют такие симптомы, как: сморщивание груди, втягивание соска, покраснение и шелушение кожи груди и соска.

О РАКЕ ГРУДИ СИГНАЛИЗИРУЮТ НЕ ТОЛЬКО ЕЕ УВЕЛИЧЕНИЕ, НО И ВТЯГИВАНИЕ СОСКА, ПОКРАСНЕНИЕ, ШЕЛУШЕНИЕ.

■ **Боль.** Очень часто именно боль является первым признаком рака. Особенно если она непонятна или усиливается. Это должно насторожить и заставить обратиться к врачу. Если результат обследования окажется в норме — замечательно! Можете жить спокойно.

■ **Изменения в яичках.** Рак яичка чаще всего встречается у мужчин в возрасте от 20 до 39 лет. В Америке всем мужчинам рекомендуется регулярно посещать уролога и устраивать самопроверки. Онкологи советуют обращать внимание на любые изменения размера яичек — увеличение, уменьшение, появление опухоли, чувства тяжести в мошонке. Некоторые виды рака яичек развиваются очень быстро, поэтому важно как можно раньше выявить заболевание. Если вы чувствуете твердый комок (камушек) в яичке, сразу же обращайтесь к врачу.

■ **Изменения в лимфатических узлах.** Увеличение лимфатических узлов под мышкой, на шее или где-либо еще — тоже повод для беспокойства. Обнаружив, что лимфоузлы постепенно (в течение месяца) стали больше, поторопитесь к врачу. Возможно, причиной увеличения лимфоузлов является инфекция. Хуже, если это окажется первым симптомом опухоли в яичках.

■ **Повышение температуры.** Непонятное, необъяснимое повышение температуры тела в течение длительного времени — грозный симптом. А вот лихорадка — не самый ранний симптом рака яичек. Она говорит о том, что болезнь прогрессирует. Однако это может быть первым признаком рака крови: лейкемии или лимфомы. Поэтому поспешите к врачу, если не можете объяснить повышение температуры.

■ **Беспричинная потеря веса (похудение).** Если человек теряет больше 10% своего веса за 3-6 месяцев, значит, пришло время обратиться к врачу и искать причину. Это говорит о том, что в организме не все в порядке и ему требуется помощь.

■ **Мучительная боль в животе в сочетании с депрессией.** Любой человек при мучительной боли в животе нуждается в медицинской консультации. Ученые нашли связь между депрессией и раком поджелудочной железы. Другие симптомы этого заболевания: желтуха, изменение цвета стула (часто он становится серым), потемнение мочи, зуд тела. В этом случае без УЗИ, КТ или МРТ брюшной полости не обойтись.

■ **Усталость.** По мнению американских онкологов, сильной и необъяснимой усталостью в начальной стадии могут проявляться лейкемия, рак толстой кишки и желудка. Если отдых не помогает справиться с усталостью, лучше обратиться к врачу.

■ КРОВЬ В КАЛЕ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ОТ ГЕМОРРОЯ, НО И ОТ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ.

■ ПРИЧИНОЙ КРОВОТЕЧЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛИП КИШЕЧНИКА, ОТ КОТОРОГО ТОЖЕ НАДО ИЗБАВИТЬСЯ.

■ **Постоянный кашель.** Кашель, конечно, признак простуды, гриппа и аллергии. Иногда он появляется как побочный эффект от приема лекарств. Но длительный кашель (более 3-4 недель) может быть и признаком рака или указывать на другие проблемы, такие как хронический бронхит или желудочно-пищевой рефлюкс. Врач осмотрит горло, уши, нос, прослушает легкие, сделает спирометрию и рентген легких, чтобы выяснить причину кашля.

■ **Затруднено глотание.** Если мужчина чувствует затруднение при глотании и просит готовить жидкую пищу, это должно насторожить, потому что может быть признаком рака пищевода. Советуем обратиться к врачу сразу же, как только появился такой дискомфорт. После рентгена желудка с барием или гастроскопии он разберется с причиной.

■ **Появились изменения на коже.** Если вы заметили, что цвет кожи изменился или увеличилась в размерах или начала кровить родинка, не стоит ждать несколько недель, а надо обратиться к врачу. Чтобы исключить рак, он отправит вас на дерматоскопию, а если понадобится, то проведет биопсию кожи для гистологического исследования.

■ **Появилась кровь там, где ее не должно быть.** Если вы заметили кровь там, где раньше никогда ее не видели, обязательно обратитесь к врачу. Если начали кашлять кровью, сплевывать кровь, она появилась в кале или моче, поспешите к врачу. Кровь в кале может быть не только от геморроя, но и от рака толстой кишки. Колоноскопия, ректороманоскопия, анализ кала на скрытую кровь, анализ крови на онкомаркеры помогут вовремя пролечиться и избежать беды. Причиной кровотечения может быть полип кишечника, от которого тоже надо избавиться.

ЕСЛИ МУЖЧИНА ЧУВСТВУЕТ ЗАТРУДНЕНИЕ ПРИ ГЛОТАНИИ И ПРОСИТ ГОТОВИТЬ ЖИДКУЮ ПИЩУ, ЭТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ, ПОТОМУ ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ РАКА ПИЩЕВОДА.

■ **Изменения на слизистой полости рта.** Если вы курите, то появление любого пятна на слизистой полости рта или языке должно заставить вас обратиться к врачу. Эти изменения могут свидетельствовать о лейкоплакии — это предрак. Важно не упустить время и вовремя пройти обследование.

■ **Нарушено мочеиспускание.** Поспешите к врачу, если вы замечаете:

* хочется по-маленькому, но не можете начать мочиться;
* желание мочиться чаще, особенно ночью;
* чувство, что не можете терпеть;
* ощущение, что после посещения туалета мочевой пузырь не полностью опорожнен;
* подмокаете во время смеха или кашля;
* струя мочи становится все слабее и слабее.

Доктор осмотрит предстательную железу, выяснит, не увеличена ли она и нет ли узелков. Предстательная железа с возрастом увеличивается, это называется доброкачественной гиперплазией предстательной железы. Врач может порекомендовать сделать анализ крови, чтобы проверить уровень ПСА и С-реактивного протеина (СРП). ПСА — это белок, вырабатываемый предстательной железой. Анализ делают, чтобы исключить диагноз рак простаты. Если ПСА выше нормы, рекомендуется провести биопсию. Она поможет уточнить диагноз, потому что рак предстательной железы может быть, даже если ПСА в норме.

■ **Плохое пищеварение.** Мужчины часто путают сердечный приступ с расстройствами пищеварения, а постоянное расстройство желудка может быть симптомом рака пищевода, горла, желудка. Постоянное нарушение или ухудшение пищеварения — тревожный сигнал для похода к врачу на обследование.

М. И. Селюков, онколог-андролог, кандидат медицинских наук

На приёме у офтальмолога

Мушки летают...

ОДИН ЗРАЧОК РАСШИРЕН...

Вот уже несколько дней у меня расширен один зрачок и даже на ярком свете не сужается. С чем это связано? Нужно ли какое-то лечение?

И. Н. Новикова, Алтайский край

Надо обратиться к врачу и лучше проконсультироваться не только у офтальмолога, но и у невролога. Если расширяется только один зрачок, это может свидетельствовать о синдроме Эйди, когда ответная реакция на свет одного зрачка происходит медленнее, чем второго. Обычно это бывает или из-за нарушения механизмов контроля рефлекторного расширения зрачков, или из-за воспаления глазного нерва. Это сравнительно безопасно. Один зрачок может расширяться из-за раздражения шейного симпатического нерва, например, при увеличении лимфатического узла на шее, верхушечном очаге воспаления в легком, хроническом неврите. Причины расширения одного зрачка могут быть и более серьезные, например наличие опухоли, инсульт, черепно-мозговая травма. Лечение будет зависеть от причины, вызвавшей такую реакцию зрачка на свет.

СВЕТЛЫЕ ПРЕДМЕТЫ В КРАПИНКУ

Моя мама жалуется на мушки перед глазами. Какие-то разноцветные точки летают перед глазами и мешают смотреть. Все светлые предметы маме видятся в крапинку. Какие болезни глаз бывают у пожилых и можно ли их лечить народными методами?

Н. П. Ручкин, Ульяновская обл.

Цветные или черные мушки перед глазами чаще всего указывают на деструкцию стекловидного тела. Они появляются при близорукости. Но такие же мушки и черные пятнышки, плавающие перед глазами, опасны, если это кровоизлияния в стекловидном теле. В таком случае надо срочно обратиться к врачу и пролечиться, чтобы кровоизлияние не повторилось. Оно бывает при гипертоническом кризе, когда лопается капилляр в глазу, и утром что-то непонятное плавает перед глазами. От вытекшей крови умирают первые окончания сетчатки, поэтому врачебная помощь должна быть оказана не позднее 12-24 часов после кровоизлияния, но желательно — не позднее 6 часов, пока не образовались сгустки (тромбы). Самое опасное — когда тромб закупоривает центральную артерию сетчатки. У человека внезапно пропадает зрение, сетчатка может умереть, и надо сразу ехать в глазной травматологический пункт, чтобы спасти зрение.

ЧТО ТАКОЕ БЛЕФАРОСПАЗМ?

И каковы причины возникновения этого заболевания?

И. Н. Некрасова, Орловская обл.

Блефароспазм, или смыкание век, возникает из-за спазма их круговой мышцы. Он часто развивается рефлекторно в ответ на раздражение окончаний тройничного нерва, которые образуют густую сеть в прозрачной роговой оболочке глаза. Малейшая соринка, попавшая на чувствительную роговую оболочку, может вызвать спазм век и слезотечение. Спазматическое сжимание век бывает также при воспалении роговой оболочки, ее химических ожогах, от ультрафиолетовых лучей. А еще причиной спазма век могут быть трещины в наружных углах глазной щели, воспалительные заболевания краев век. А иногда блефароспазм провоцируют воспалительные процессы в полости рта, носа и придаточных пазух, заболевания центральной нервной системы. Если веки внезапно смыкаются на несколько секунд и затем опять расслабляются, лечиться надо не столько у окулиста, сколько у специалиста, который занимается лечением основного заболевания.

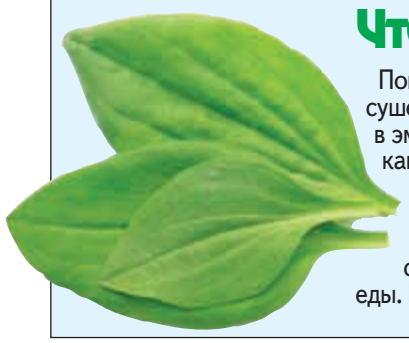
Р. С. Адамян, офтальмолог, врач высшей категории

Сам себе доктор

Для остроты зрения

Смешайте по 1 ст. ложке почек березы, листьев брусники и черники, зверобоя и цветов липы. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день, добавив для вкуса немного меда.

Чтобы лучше видеть



Поместите 2 чайн. ложки измельченных сушеных листьев подорожника большого в эмалированную посуду, залейте 1 стаканом кипятка, плотно накройте крышкой и кипятите, помешивая, на слабом огне 30 минут. Охладите, процедите, отожмите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

Псориазу скажи «Стоп!»

Активный образ жизни может затормозить развитие псориаза.

Это заболевание развивается из-за иммунных нарушений, которые, в свою очередь, вызывают чешуйчатые воспаления на поверхности кожи. Достаточно трех часов физических нагрузок в неделю, чтобы псориаз начал отступать. Однако речь идет не о ходьбе — этого мало. Нужно бегать, делать гимнастику, трудиться до седьмого пота. Доказано, что такая физическая активность снижает системное воспаление в организме.

А вот такие физические нагрузки, как теннис, езда на велосипеде, плавание, никакого эффекта на течение болезни не оказывают. А недавно стало известно, что людям, которые злоупотребляют алкоголем, курят или страдают ожирением, не стоит даже надеяться, что псориаз когда-нибудь отступит.

О. Т. Перевалова, врач-дерматолог

ХОРОШО ПОМОГАЕТ ПРИ ПСОРИАЗЕ КУРКУМА. МОЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДОБАВЛЯТЬ СПЕЦИЮ В БЛЮДА.

■ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА В ОРГАНИЗМЕ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ПОЧТИ 2 КИЛОГРАММА. ОНИ ВХОДЯТ В СОСТАВ КОСТЕЙ, ОБЕСПЕЧИВАЯ ИХ ПРОЧНОСТЬ.

■ ТОЧНО УКАЗАТЬ КОЛИЧЕСТВО МЫШЦ У ЧЕЛОВЕКА НЕВОЗМОЖНО. СПЕЦИАЛИСТЫ НАСЧИТЫВАЮТ ОТ 400 ДО 680.

■ ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: У КУЗНЕЧИКОВ ОКОЛО 900 МЫШЦ, У ГУСЕНИЦ — ДО 4000.

■ ОБЩИЙ ВЕС МЫШЦ У МУЖЧИН СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО 40% ОТ ВЕСА ТЕЛА, А У ЖЕНЩИН — ОКОЛО 30%.

Цифры и факты

Очень хорошее письмо — *Поучительная история*

Кисти рук всё ныли и ныли...

ТРИ ГОДА НАЗАД ЗАБОЛЕЛИ У МЕНЯ КИСТИ РУК, ВСЕ НЫЛИ И НЫЛИ, ЧЕРТ БЫ ИХ ПОБРАЛ.

Да еще безымянный палец на левой руке стал сильно хрустеть и плохо сгибаться. Пошла к ревматологу. Она долго крутила, вертела меня на кушетке. Сгибала-разгибала мне руки, ноги, каждый палец перебрала. Я очень боялась, что у меня ревматоидный артрит — им страдала моя мама. Но этот диагноз не подтвердился, доктор сказала, что это начальная стадия артроза и полиартрита. Тоже ничего хорошего, но хоть вовремя можно начать лечение. Выписала она мне лекарств тысяч на пять. Дала инструкцию по специальной гимнастике для суставов.

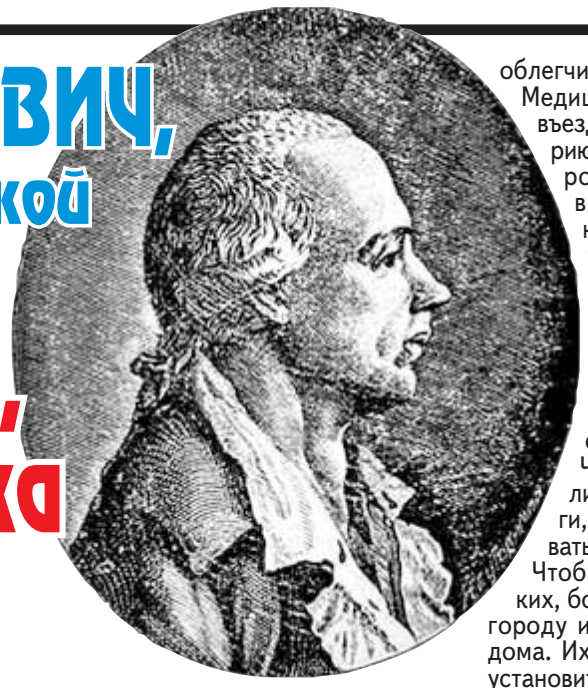
Пошла я с этими рекомендациями в аптеку. Стала читать аннотации к препаратам — бог ты мой, сколько побочных эффектов! И на желудок плохо действуют, и на давление, и с осторожностью надо применять при проблемах с сосудами. Решила: пока подожду, обойдусь гимнастикой. Потом надумала сходить к нашему участковому терапевту. Пожилая врач знает меня давно, простая, но честная. Доверяю я ей. Доктор сразу меня узнала. Я показала ей рецепты: вот, мол, понавыписывали столько. Она изучила мою карту, потом спросила: «Куришь?» Я опустила голову: «Да. Не часто, но стаж большой...» Терапевт посмотрела на меня и сказала: «Пока ты, девка, курить не бросишь, не перестанут болеть твои руки, и не надейся. И какие таблетки ни пей, не помогут они. Дальше только хуже будет. Так что бросай курить. А еще ешь творог, пей кефир и налегай на молочные продукты. Сыр не ешь, его сейчас не пойми из чего делают. И йогурты новомодные — там добавки всякие, чтобы дольше хранились. И ходи, ходи пешком. Много, долго. Все болит, а ты все равно иди».

Я обрадовалась и поблагодарила врача за такие простые рекомендации. В общем, курить я бросила, правда, не сразу. Творог ем, пью кефир и ряженку. Делаю зарядку и для рук, и для ног, и для всех других частей тела. Каждый день заставляю себя, даже если совсем не хочется. Руки болеть стали меньше. Не скажу, что совсем здоровы, но палец разгибается и не так хрустит. Терпимо... Спасибо врачу за то, что по-свойски объяснила, как себе помочь без таблеток. Всем крепкого здоровья!

Анна, Екатеринбург

ДАНИЛО САМОЙЛОВИЧ, герой борьбы с московской чумой 1771 года

А народу сказали, что это «лихорадка прилипла»



В августе 1771 года эпидемия чумы в Москве достигла такого размаха, что люди стали умирать на улицах. Симонов монастырь был переоборудован в «опасную больницу» на 2000 коек. Ее главный врач Данило Самойлович задумал два новшества в эпидемиологии: прививки от чумы и дезинфекцию вместо сжигания трупов.

К ПОЛЕВОЙ СЛУЖБЕ НЕ ГОДЕН

Герой борьбы с московской чумой 1771 года оказался на месте случайно. 28-летнего полкового лекаря Данило Самойловича из-за жестокой лихорадки с кровавым поносом признали негодным к полевой службе. Он получил назначение в гарнизон Оренбурга, куда и направлялся из Бухареста проездом через Москву. У Самойловича не было денег на дорогу, он хотел одолжиться у докторов московского военного госпиталя. Но увидев, что там творится, нарушил приказ и не поехал в Оренбург, а включился в борьбу с чумой.

МОРА В МОСКВЕ НЕ ВИДЕЛИ 100 ЛЕТ

Эпидемию объявили, но народу не сообщили, что это чума. Главный врач Москвы Андрей Риндер приезжал в госпиталь, где лежали первые заболевшие. Он понимал, с каким недугом имеет дело, а наверх доложил, будто это «прилипчивая лихорадка». До поры до времени это скрывали на всех уровнях. В марте 1771 года на Большой Суконный двор — крупнейшее предприятие Москвы, где трудилось 3260 крепостных, поступила трофейная турецкая шерсть. Работы невпроворот, а тут заразилось несколько десятков рабочих — ерунда! Не афишируя случившееся, хозяева фабрики хоронили их на церковных кладбищах, отчего чума перекинулась на город. Тайное стало явным. Профессор хирургии Касьян Ягельский нагрянул на фабрику с полицией и обнаружил 16 больных бубонной чумой. Работников отправили в карантины, устроив их в монастырях. Но карантин для простого люда был разорением: еда и одежда за свой счет, работать нельзя, торговать тоже, дом со всеми пожитками сжигали. Зачем? Население не понимало: мо-

ПОГРУЖАЯ СВОИ ПАЛЬЦЫ В ЯД, САМОЙЛОВИЧ ОСЛАБЛЯЛ ЕГО ДЕЙСТВИЕ. ЭТО И ЗАЩИЩАЛО ЕГО ОТ ЧУМЫ. А ЕГО ПОМОЩНИКИ, НАКЛАДЫВАЯ ПРИПАРКИ И ПРИКАСАЯСЬ К НЕСОЗРЕВШИМ БУБОНАМ, СОДЕРЖАВШИМ ЕЩЕ НЕОСЛАБЛЕННЫЙ ГНОЙ, УМИРАЛИ.

ровой язвы в Москве не видали более 100 лет. Официальной информации не было. Изъятые для уничтожения вещи попадали на рынок. Выглядело все это как полицейский грабеж.

Больных прятали, в результате погибали целыми семьями. В апреле умерло 744 человека, в мае — 851, в июне — 1099. Ответственный за ликвидацию «язвы» генерал-поручик Еропкин учредил из московских врачей Медицинский совет, который должен был выявлять зачумленных и помещать их в больницу, устроенную в Угрешском монастыре. Самойлович вызвался руководить больницей и жить в ней безвыездно.

ЕГО РУКИ ПОСТОЯННО БЫЛИ В ГНОЕ, НО ОН НЕ ЗАБОЛЕЛ...

Его помощники — подлекари и студенты-медики, — по словам Самойловича, испытывали ужасные страдания и гибли. А сам доктор перенес чуму в легкой форме: один день болела голова, он ощущал слабость, потом была только боль в паху, где возник бубон. За неделю шишка рассосалась...

Лечение чумы было симптоматическим: карбункулы и бубоны обрабатывали припарками, чтобы они скорее отделились от кожи. Потом вскрывали. «Особенно часто я делал разрезы чумных бубонов, когда они достигали необходимого созревания», — вспоминал Самойлович. Он выжимал из них гной и очищал от гноя свои скальпели и ланцеты. А вот руки мыть не успевал. Чумной яд был у него везде: в его медицинской сумке и в карманах халата. Тогда же Самойлович понял: погружая свои пальцы в яд, он ослаблял его действие. Это и защищало его от чумы. А его помощники, накладывая припарки и прикасаясь к несозревшим бубонам, содержавшим еще неослабленный гной, умирали.

Догадка принесла доктору Самойловичу имя в науке. За это открытие двенадцать медицинских академий Европы сделали его своим почетным членом. Раздобыв 250-кратный микроскоп, он пытался найти в бубонном гное возбудитель болезни, чумной яд. Но, не имея понятия о микробах и анилиновых красителях, доктор бациллы не увидел. Зато обнаружил нечто, похожее на лягушачью икру. Вероятно, лимфоциты.

Уверенность Самойловича в своей гипотезе возросла, когда точно такая же история произошла в больнице Лефортовского дворца с ее главным врачом Петром Ивановичем Погорецким (1740-1780). Погорецкий предложил Самойловичу подать на грант: просить у Медицинской коллегии стипендию, чтобы поехать в Европу за шапочкой доктора медицины и там опубликовать свою теорию.

ЭПИДЕМИЯ НАРАСТАЛА

В июле погибло 1708 человек, в августе — 7268. Угрешская больница стала тесна. Больных людей перевели в новую больницу, в Симонов монастырь, где вся братия вымерла от чумы. Главным врачом опять стал Самойлович. Сломав стены келий, он получил залы, вмещавшие более 2000 пациентов. Выздоравливающих переводили в Данилов монастырь.

ЭПИДЕМИЯ ЧУМЫ, КОТОРАЯ НАЧАЛАСЬ В АВГУСТЕ 1771 ГОДА, ПРЕКРАТИЛАСЬ В АПРЕЛЕ 1772 ГОДА, УНЕСЯ, ПО ОФИЦИАЛЬНЫМ ДАННЫМ, 56672 ЖИЗНИ.

Чтобы зараза не распространялась, все бани опечатали. Однако люди, перестав мыться, тем самым облегчили передачу инфекции. Медицинский совет запретил въезд с товарами на территорию Москвы, поэтому подорожали продукты. Цены выросли еще сильнее, когда закрыли на карантин питейные заведения, стало негде забыться. Трезвеющий народ воспринимал действительность все более критически. Дальше — хуже. Закрыли фабрики — стало негде работать. Чтобы по городу не гуляли заразные вещи и деньги, также запретили продавать вещи и торговать с рук. Чтобы не обездолить близких, больные разбредались по городу и умирали подальше от дома. Их личность нельзя было установить. Полиция стала обходить дома, фиксируя все случаи повышения температуры: если смерть наступала за неделю, умерший считался язвозачумленным и его имущество уничтожалось, а родных гнали в карантин. Однако там давали еду, и здоровые люди стали объявляться больными. Полиции пришлось привлекать к обходам врачей, которые изобличали симулянтов. В ответ начались покушения на медиков.

ДАНИЛО САМОЙЛОВИЧ САМОЙЛОВИЧ (1744-1805, НАСТОЯЩАЯ ФАМИЛИЯ СУШКОВСКИЙ) — ВРАЧ, ОСНОВАТЕЛЬ ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ОДИН ИЗ ПИОНЕРОВ БОРЬБЫ С ЧУМОЙ.

ОДНОМУ ИЗ РАБОЧИХ ЯВИЛАСЬ БОГОРОДИЦА

В последних числах августа один рабочий рассказал священнику храма Всех Святых на Кулишках свой сон: ему явилась Богородица и сетовала, что вот уже тридцать лет никто не молился ее образу на Варварских воротах. За это Христос якобы разгневался и решил наслать на Москву каменный дождь. Но Божья Матерь по доброте своей упросила заменить камни с неба на моровую язву. Этот сон люди пересказывали друг другу, и у Варварских ворот началось столпотворение. Прихожане по очереди забирались на лесенку, чтобы приложиться к надвратному образу. Тут же сдавались деньги на «всемирную свечу». Московский архиепископ Амвросий по рекомендации врачей запретил священникам брать у прихожан деньги. И как только начался сбор хоть каких-то денег у Варварских ворот, туда собрались попы со всей Москвы. Началось «не богослужение, но торжище». Отовсюду несли к иконе зачумленных. Они целыми днями лежали на земле среди толпы.

Закончилось это тем, что собранные деньги решили опечатать. Для этого вечером направили воинскую команду. Но десятитысячная толпа не отдала солдатам кассу. Народ повторял за попами: «Богородицу грабят!» Сборище перешло в митинг. Тут же были озвучены тяжелые слухи: мол, вся армия на фронте, в городе всего сотня солдат, а турки прорвались и скоро начнут штурм Москвы. А еще, что жив государь Петр Федорович (убитый людьми Екатерины ее муж, царь Петр III). Он объявился на Волге и идет на выручку... Звонарь храма на Кулишках ударил в набат, ему вторили все городские церкви.

НАРОД С КОЛЬЯМИ РИНУЛСЯ В КРЕМЛЬ

По этому сигналу народ с кольями и топорами ринулся в Кремль, резиденцию архиепископа Амвросия. Тот еле ноги унес. Толпа разгромила винные погреба Чудова монастыря, утолив наконец жажду после месячного воздержания.

Еропкин, у которого действительно не было и сотни солдат, собрал 130 добровольцев из дворян. Вечером 26 сентября волонтеры проникли в Кремль и принялись рубить, колоть и стрелять пьяных. Положив 400 человек, заняли Спасские ворота. Там произошло главное сражение, где народ с палками едва не победил вооруженных солдат и офицеров: в какой-то момент восставшие отбили одну из двух пушек Еропкина. Пальнуть картечью не успели только по случайности, потому что ни у кого не нашлось огня.

На следующее утро 27(16) сентября восставшие под предводительством целовальника (хозяина закрытого питейного дома) Ивана Дмитриева настигли переодетого в мужицкий кафтан Амвросия в Донском монастыре. Чтобы не осквернять убийством храм, архиерея выволокли за ворота. Он воспользовался паузой, чтобы объяснить, почему запрещено собирать деньги на свечку для Божьей Матери. И почти успокоил толпу. Но тут из разбитого винного погреба выбрался пьяный мастеровой Василий Андреев и со словами «Он же колдун и вас морочит» ударил Амвросия колом в лицо. Больше архиерея никто не слушал... Покончив с ним, толпа двинулась к Данилову монастырю, чтобы убить главного лекаря. К счастью, никто не знал, как он выглядит. Самойлович попался восставшим у ворот, когда шел из городской Павловской больницы. На вопрос: «Не ты ли главный лекарь?» — он соврал, что только подлекарь, а в Данилов монастырь шел по поручению руководства. Его избили, чтобы впредь не лечил чумных, и загнали обратно в Павловскую больницу. А Даниловскую разгромили, вытолкав оттуда пациентов силой. На следующий день, когда установился порядок, больные

вернулись сами, потому что в монастыре их кормили и выхаживали.

БОЛЕЗНЬ ОКАЗАЛАСЬ ЧУМОЙ

Испуганная императрица направила в Москву своего фаворита Григория Орлова с четырьмя гвардейскими полками и 400 тысячами рублей. Граф Орлов собрал московских врачей — их было всего 23 на 130-тысячный город — и спросил их мнение. Ему ответили, что болезнь действительно чума, что людей в карантинах нужно кормить, а установленные 42 дня изоляции — слишком много, по опыту московской эпидемии хватает 16. И важно не уничтожать вещи зачумленных, а дезинфицировать. Это было ново не только для России, но и для Европы. Профессор Ягельский составил порошок на основе серы и селитры, которым окуривали одежду, жилища, больницы и общественные здания. Инструкцию по применению разрабатывал Самойлович. В ходе испытаний он надышался сернистым газом буквально до посинения лица. «Все суставы у меня оказались как бы вывихнуты, — писал он позднее, — брови, ресницы, борода и волосы выпали». Ученики Самойловича вспоминали, что его руки тогда были навсегда обезображены ожогами.

Орлов выделил для эксперимента семь каторжников, только что присланных по этапу. У стен Симонова монастыря был дом, где семья погибла от чумы. Самойлович окурил его, развесив оставшиеся от умерших вещи из меха, шерсти и хлопка. Они были пропитаны гноем и язвенной сукровицей. После восьмикратной обработки эти вещи надели подопытные уголовники и, не снимая их, прожили в том доме 16 суток.

Петр Дмитриевич Еропкин (1724-1805), отвечавший за борьбу с московской эпидемией чумы, создатель временных больниц, карантинов

Потом противочумная комиссия повторила опыт, переведя их в том же платье в другой окуренный дом. Там каторжники благополучно провели еще 15 дней. Все остались живы и получили свободу. После этого в течение зимы всю Москву обработали квартал за кварталом. Окуривание спасло от сожжения 6000 домов — половину всего жилого фонда. Теперь в карантины и больницы народ шел уже с охотой: там каждому полагалось на день два фунта хлеба, фунт мяса и 120 граммов водки. Выздоравливающим Орлов давал подъемные — женатым по 10 рублей, холостым — по 5. И это в городе, где 3 рубля считались неплохим месячным жалованьем. Появились даже симулянты, желавшие поболеть в такой роскоши. Эпидемия прекратилась в апреле 1772 года, унеся, по официальным данным, 56672 жизни.

Архиепископ Московский и Калужский Амвросий

САМОЙЛОВИЧ СТАЛ ШТАБ-ЛЕКАРЕМ

И еще ведущим сотрудником противочумной комиссии при сенате. Фактически он три года координировал борьбу с чумой во всей империи. Осенью 1774-го ему довелось иметь дело с отдаленным последствием чумного бунта. В Москву доставили пленного «государя Петра Федоровича». Это был Емельян Пугачев, который выдавал себя за убитого царя. Прокурор вызвал Самойловича в застенок на Монетном дворе, где содержался самозванец, опасаясь, что Пугачев не доживет до казни. Вождь крестьянской войны явно умирал от воспаления легких. Запертый в холодном подвале, он не мог прилечь в своей тесной клетке. Пугачев висел на короткой цепи как распятый. Самойлович распорядился перевести его в теплое помещение, выписал лекарства из сенатской аптеки и на две недели запретил допросы. Когда пациент пошел на поправку, врача к нему больше не допускали. Совершенно здорового Пугачева публично четвертовали на Болотной площади. Штаб-лекарь Самойлович стоял у самого эшафота и наблюдал, как «государь Петр Федорович» умирает в последний раз.

Липы цвет

Сам себе доктор

■ Если регулярно принимать на ночь стакан заваренного липового цвета (1 ст. ложку сухого сырья на 250 мл кипятка) без меда и сахара, то можно избавиться от бессонницы и снять хроническую усталость.

■ Для разжижения крови 1 ст. ложку сухого цвета липы залейте стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Пейте натощак раз в сутки, без сахара и меда.

■ При болезнях суставов, нервном перевозбуждении, бессоннице и кожных воспалительных заболеваниях. Залейте 100 г сухих цветов 2 л холодной воды, настаивайте 10-15 минут, нагревайте в течение 5-10 минут, после настаивайте еще 10-20 минут и процедите. Вылейте отвар в теплую ванну, температура воды не должна превышать 37 градусов, больной полностью погружается в воду и принимает ванну в течение 10-15 минут. При приеме ванны нельзя использовать моющие средства, шампуни или гели. Принимать ванну с липовым цветом нужно регулярно перед сном, но не чаще 1 раза в неделю.

■ При ангине, бронхите, стоматите, гингивите, пародонтозе 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите, применяйте для полоскания 4-6 раз в сутки.

■ Настой липового цвета применяется при простуде, туберкулезе и гриппе. Залейте 1 ст. ложку сухого липового цвета 1 стаканом кипятка, настаивайте, закрыв крышкой, 30-40 минут и процедите. Пейте по 1 стакану 3-4 раза в день перед едой.

Полезно знать

● Лук с сахаром — отличное средство от изжоги. Натрите на мелкой терке среднюю луковицу и смешайте с сахаром (1:1). Съедайте по 1 ст. ложке смеси натощак, медленно пережевывая, пока смесь не растворится, и через 2 часа после еды.

● При задержке мочи надо залить овес холодной водой (1:10) и оставить на 24 часа. После настаивания процедить и пить по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

● Ноги мерзнут? Хорошо прогревает их компресс из тертого свежего корня хрена, смешанного со сметаной в равных пропорциях. Нанесите на подошвы, накройте вощеной бумагой и зафиксируйте теплой повязкой.

Эвалар
Атероклефит БИО: чистые сосуды – здоровое сердце!

Если повышен холестерин, то на кону может оказаться здоровье сердца и сосудов, а значит продолжительность и качество жизни.

Чтобы этого не допустить, принимайте Атероклефит БИО от компании Эвалар — натуральное[1] средство для снижения холестерина. В его улучшенном составе — экстракт диоскореи. Это одно из самых сильных и широко применяемых растений для борьбы с холестерином.

Прием 2 капсул утром и 2 капсул вечером способствует выведению холестерина из организма и снижению риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов, а также поддержанию артериального давления в норме. Хорошей новостью является то, что Атероклефит БИО переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких, как тестостерон и эстроген.

Принимайте 100% натуральное[1] средство Атероклефит БИО, чтобы сосуды были чистыми, а сердце — здоровым!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP

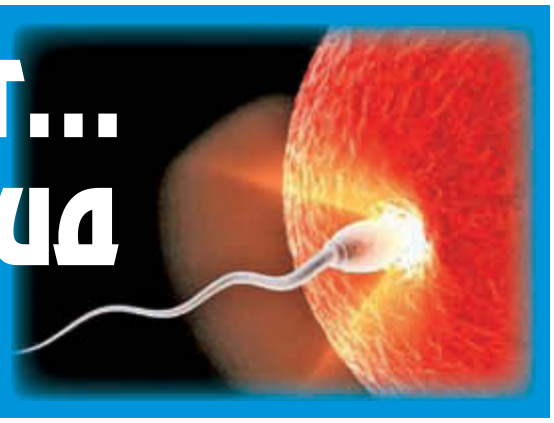
Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок)
apteka.ru

ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru

[1]По действующим компонентам. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Виноват... сперматозоид



БЕРЕМЕННОСТЬ ЖЕНЩИНЫ ПРЕРВАЛАСЬ. В ЭТОМ МОЖЕТ БЫТЬ ВИНОВАТ МУЖЧИНА...

В таком случае обычно ищут причину в женском организме...

Пытаются обнаружить инфекции, проблемы с гормонами, свертыванием крови. Но, оказывается, в срыве беременности может быть виноват... сперматозоид.

Многие семейные пары, да и врачи, даже не подозревают об этом. На самом деле именно сперматозоид запускает процесс слияния половых клеток. Именно от него зависит развитие эмбриона в дальнейшем и благополучное вынашивание беременности. Если же с ним что-то не так, процесс нарушается. Дело в том, что мужская половая клетка может иметь дефект, который обнаруживается не сразу. Поначалу он не препятствует зачатию, и беременность наступает. Но по мере развития эмбриона этот дефект проявляется. Это приводит к отклонениям в развитии эмбриона и провоцирует выкидыш. В одних случаях эмбрион перестает развиваться в первые 2-3 суток после зачатия. В других — беременность продолжается до 8-10 недель, а после замирает или прерывается. Вывод: если такая ситуация повторяется не один раз — детально обследоваться нужно обоим супругам. Если врач не находит у женщины причин для выкидышей, значит, мужчине надо идти к урологу-андрологу, который сможет правильно поставить диагноз и назначить лечение. Тогда здоровая беременность станет возможной.

Какие дефекты мужских клеток приводят к срыву беременности?

Чаще всего это генетические нарушения у сперматозоида и инфекционные поражения. Сперматозоид с поврежденной ДНК не может правильно передать генетический материал будущему малышу. В результате после зачатия формируется или пустое плодное яйцо, или у эмбриона возникают отклонения, несовместимые с развитием, и беременность останавливается. Такие повреждения ДНК могут передаваться по наследству. Но бывают и от неправильного образа жизни мужчины. Причем мутации в сперматозоидах происходят чаще, чем в яйцеклетках. Более того, здоровая яйцеклетка способна сама «отремонтировать» поврежденный сперматозоид. Тогда беременность успешно продолжается. Но так бывает не всегда.

Мужские клетки начинают вырабатываться в подростковом возрасте и продолжают до глубокой старости, не прекращаясь ни на секунду. Этот процесс чрезвычайно чувствителен к экологии, электромагнитному излучению, токсическим веществам, повышенной температуре и еще курению, увлечению спиртным. На качестве клеток сказывается и питание — бедное белком, жирными кислотами, витаминами. Выпечка с обилием трансжиров делает половые клетки некачественными. Если мужчина часто держит ноутбук на коленях или носит смартфон в кармане брюк, его половые клетки тоже могут пострадать.

Еще одна важная причина «мужского невынашивания» — хронические инфекции, в том числе скрытые, вялотекущие. Это герпес, цитомегаловирус, вирус Эпштейна-Барр. Доказано, что они формируют некачественные сперматозоиды и повреждают их. В итоге выкидыши из-за несовместимых с жизнью аномалий. Мужчине нужно сделать спермограмму, если он хочет, чтобы жена родила малыша.

> МУЖСКИЕ КЛЕТКИ НАЧИНАЮТ ВЫРАБАТЫВАТЬСЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ПРОДОЛЖАЮТ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ, НЕ ПРЕКРАЩАЯСЬ НИ НА СЕКУНДУ.

Какие обследования надо пройти

Спермограмма — первое обследование, которое надо выполнить мужчине, планирующему стать отцом. Но если в паре уже есть проблемы с наступлением и вынашиванием беременности, стоит провести более серьезный анализ — электронную микроскопию сперматозоидов (ЭМИС). Семенная жидкость исследуется под микроскопом с увеличением в 100000 раз. Это позволяет тщательно оценить состояние клеток. Кроме того, анализ позволяет увидеть признаки бактериальной или вирусной инфекции.

Мужчина, желающий зачать здорового ребенка, должен отказаться от вредных зависимостей — табака, алкоголя, наркотиков. Избавиться от сидячего образа жизни. Заниматься спортом, сбросить лишний вес. Нужно есть больше сырых овощей — кочанную, цветную, брюссельскую капусту, брокколи, репу, редис. Полезна и клетчатка — отруби, морская капуста, сырые овощи и фрукты. Они очищают организм и избавляют от токсинов. Сведите к минимуму соль и сахар. В мужской рацион обязательно должны входить мясо, рыба, печенка, яйца, орехи, творог, гранат, оливковое масло, устрицы. Откажитесь от тесного нижнего белья и джинсов. Не злоупотребляйте парилкой, сауной. Не перегревайтесь в горячей ванне. Лучше принимайте контрастный душ. Но чтобы увидеть эффект, надо набраться терпения. Поскольку воспроизводство новых мужских клеток происходит раз в квартал, судить об эффективности курса лечения можно лишь спустя 3 месяца от начала лечения.

И. К. Дагаев, уролог-андролог, врач высшей категории

> СПЕРМОГРАММА — ПЕРВОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, КОТОРОЕ НАДО ВЫПОЛНИТЬ МУЖЧИНЕ, ПЛАНИРУЮЩЕМУ СТАТЬ ОТЦОМ.

На каждый день

- В МУЖСКОЙ РАЦИОН ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ МЯСО, РЫБА, ПЕЧЕНКА, ЯЙЦА, ОРЕХИ, ТВОРОГ, ГРАНАТ, ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, УСТРИЦЫ.
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ТЕСНОГО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ И ДЖИНСОВ.
- НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ПАРИЛКОЙ, САУНОЙ. НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ В ГОРЯЧЕЙ ВАННЕ. ЛУЧШЕ ПРИНИМАЙТЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ.
- ПОСКОЛЬКУ ВОСПРОИЗВОДСТВО НОВЫХ МУЖСКИХ КЛЕТОК ПРОИСХОДИТ РАЗ В КВАРТАЛ, СУДИТЬ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ МОЖНО ЛИШЬ СПУСТЯ 3 МЕСЯЦА ОТ НАЧАЛА ЛЕЧЕНИЯ.

Стихи наших читателей

ПРИДЁТ ВЕСНА ДРУГАЯ...

Белая черемуха душистая
Распустилась майским вечерком,
Белоснежная, пушистая...
Отчего ж так веет холодком?
Ветку белая черемуха наклонит,
А срывать ее мне очень жаль.
Про любовь минувшую напомнит,
Снова в душу вселится печаль.
Налетит порывом ветер
И сорвет с черемух белый цвет.
Ах, любовь моя земная, где ты?
Только эхо слышится в ответ...
Ну зачем же изнывать от скуки?
Так ведь можно душу растравить.
Нужно взять себя скорее в руки,
Нужно просто по-другому жить.
Через год придет весна другая,
Будет вновь черемуха цвести.
И в любви, теперь я точно знаю,
Мне должно, конечно, повезти!

Елена, с. Буденное, Казахстан

Я СОСКУЧИЛАСЬ ПО ДАЧЕ!

Весна зиме на пятки наступает,
Пригретые сосульки слезы льют,
От внешнего тепла снег быстро тает,
Ручьи, блестя, торопятся, бегут.
Но душу дачника зима не остудила,
Мы все уже балконы превратили
В разросшийся зеленый огород.

А. П. Аверченко, ст. Советская, Краснодарский край

МНЕ С ТОБОЙ И СВЕТЛО, И ЛЕГКО

Обожаю улыбку твою...
Солнце в небе все ярче и выше...
Показалось — деревья поют,
Я душой эту музыку слышу.
Мне с тобой и светло, и легко.
Словно птиц очарованных стая
Поднимает любовь высоко,
И она от восторга сверкает.
И на юге в зеленых садах
Поспевают чудесные фрукты,
То ли персик румяный в руках,
То ли полного счастья минуты.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Сам себе доктор

ЧТОБЫ уменьшить боль во время месячных, заварите 1 ст. ложку полевого хвоща 300 мл кипятка. Пейте по 50 мл каждый час. По мере затихания боли увеличивайте интервал.

ПРИ молочнице залейте 1 л кипятка 1 ст. ложку ромашки и 2 ст. ложки календулы. Используйте настой для спринцеваний.

ВОССТАНОВИТЬ потенцию поможет настой иван-чая (1 ст. ложка сырья на 200 мл воды). Пейте его по 50 мл 4 раза в день до еды в течение 1,5 месяца.

ДЛЯ укрепления мужского здоровья полезно жевать 2-3 раза в день очищенные корешки аира болотного.

ЖЕНЩИНА НЕ ЗНАЕТ, КАК ЗАБИТЬ ГВОЗДЬ, ЗАТО ТОЧНО ЗНАЕТ ГДЕ.

Для вас, мадам

Сладкая пища приближает наступление климакса. А еда, включающая в себя жирные сорта рыбы, бобовые растения (фасоль, чечевица или турецкий горох) и фрукты, наоборот, может отсрочить менопаузу. Исследователи рекомендуют женщинам как можно реже есть сдобу и кондитерские сладости, а также макароны. Замечено, если есть лишние килограммы, менопауза может наступить раньше на полтора года, чем у женщин, чей вес в норме.

Женские проблемы

Почему оргазм не проснулся?

Говорят, женская сексуальность раскрывается не сразу, иногда на это требуются годы. И еще читала, что это происходит после первых родов: мол, женщина раскрепощается, гормональный фон меняется… Но почему-то со мной этого не случилось. Родила летом прошлого года, но никакого чуда с моей сексуальностью не произошло. Все наоборот: до родов, даже в начале беременности, при близости с мужем испытывала оргазм, а после родов он пропал. Вроде возбуждаюсь, но слабо, до разрядки дело не доходит…

Евгения, письмо с сайта

У большинства женщин, действительно, сексуальность после родов повышается, ощущения становятся острее, оргазм ярче. Это происходит благодаря послеродовой гормональной перестройке. За ее счет повышается чувствительность эрогенных зон. Кроме этого, женская сексуальность в принципе изменяется с возрастом — усиливаются влечение, возбуждение. Так что усиление яркости оргазма после родов может просто совпасть с возрастным сексуальным пиком.

Есть еще одна важная деталь. В большинстве случаев сексуальность женщины пробуждается не сразу после родов, а через 8-12 месяцев. Во-первых, препятствием могут стать послеродовые травмы (растяжение мышц влагалища, заживающие швы). Во-вторых, может появиться усталость от ухода за ребенком, от недосыпа по ночам. И самый главный фактор — грудное вскармливание. Выработка молока сопровождается выделением большого количества гормона пролактина. Он активно тормозит сексуальное желание. Поэтому, пока вы кормите ребенка грудью, оргазм находится в «спящем» режиме. Зато когда кормление закончится, он обязательно проснется. Тогда сможете сравнить свои ощущения до родов и после.

С. Г. Мороз,
врач-гинеколог

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПРИДАТКОВ ВСКИПЯТИТЕ 2 Л ВОДЫ, БРОСЬТЕ В НЕЕ ПУЧОК ПОЛЫНИ И СНИМИТЕ С ОГНЯ. КОГДА НАСТОЙ НЕМНОГО ОСТЫНЕТ, ПРИСЯДЬТЕ НАД НИМ МИНУТ НА 15-20.

Цифры и факты

Ложись, мирись. И больше не дерись!

Действительно ли постель — прекрасное место для примирения после супружеской ссоры?

* Для 34% россиян это не так. Все конфликты они разрешают в словесном диалоге, а сексом занимаются после примирения.

* 46% очень редко мирятся в постели.

* Зато для оставшихся 20% бежать в постель после ссоры — в порядке вещей (16% скрепляют мировое соглашение сексуальной близостью очень часто, а оставшиеся 4% делают это всегда).

Как на примирительный секс влияет возраст?

* Такой способ чаще выбирают молодые пары. В группе 18-25 лет его выбирают в 31% случаев. В 25-35 лет — 15%, и дальше — по убывающей.

Ссорится ли кто-то специально?

* 20% россиян хотя бы раз закатывали преднамеренный скандал, чтобы потом заняться сексом; 80% никогда так не делали.

* При этом 36% женщин считают, что мужчина сам провоцирует ссору с расчетом на дальнейшую близость (если ему надоела рутина). 30% думают, что мужчина злится именно из-за недостатка секса, который потом успешно восполняется. 23% считают, что для мужчин это ролевая игра.

Действительно ли секс оставляет ссору в прошлом?

* Для 39% это так, но важны и другие шаги.

* 31% вообще не связывают примирение с сексом. Для них ссора заканчивается, если супруг (супруга) проявит понимание и пойдет навстречу.

* Лишь для 21% опрошенных ссора после секса навсегда остается в прошлом. Интересно то, что большинство из этой группы занимаются сексом больше 5 раз в неделю. При такой частоте ссориться просто некогда!

После лечения лопухом миома уменьшилась в 2,5 раза

Когда мне поставили диагноз миома матки, сваха предложила попить настой лопуха. Я решила попробовать, благо у нас на даче его в достатке. Уже после узнала, что это растение помогает при фибромиомах, миомах, маточных кровотечениях, различных уплотнениях в матке. Вот рецепт: 5 г порошка корня лопуха (корень предварительно нужно высушить и измельчить) залить двумя стаканами кипятка, плотно закрыть крышкой и настаивать 12 часов в теплом месте. После процедить и пить по 100 мл 4 раза в день в течение 30 дней. На 15 дней сделать перерыв, потом лечение повторить. Курсы надо проводить до выздоровления. Я прошла 1 курс, сделала перерыв и пошла на УЗИ — миома уменьшилась в 2,5 раза. Поэтому решила и дальше лечиться лопухом. Советую всем женщинам с такими проблемами взять на вооружение мой рецепт.

Оксана,
Астраханская обл.

Советы психолога

Дети боятся монстров из сна...

Как победить страх? Для начала важно разобраться, когда и чего ребенок боится.

Обратите внимание, если малыш:

* бравирует храбростью, а сам жмется к вам;
* рассказывает какие-то страшилки про отрубленный палец, про черную машину, в которую заманивают детей и увозят;
* спит, укрываясь одеялом с головой;
* видит страшные сны, просыпается в холодном поту;
* просит завести большую собаку или плотно задергивать шторы;
* отказался от любимой привычки;
* напряжен, вздрагивает, избегает оставаться один дома.

Как помочь. Вспомните последние события, которые могли спровоцировать испуг: эпизод из страшного фильма, угрозы о наказании и так далее. Вызовите ребенка на откровенный разговор. Не критикуйте и не говорите «не бойся», «так не бывает». Поверьте: то, что вам кажется глупостью, для него реальность.

Если малыш не смог объяснить, почему и чего он боится, попросите нарисовать его страх или придумайте страшную историю с хорошим концом. Если ребенок напуган, важно, чтобы его отрицательные эмоции выплеснулись наружу. Малыши и девочки могут разрыдаться. А «взрослые» мальчики, стыдясь своих переживаний, могут разозлиться или нагрубить. Не сердитесь — выдержите паузу. Затем молча выслушайте и найдите, за что похвалить («какой ты молодец, что...»). Вместе поищите выход из ситуации.

Г. М. Сетешева, детский психолог

О ранней клубнике

Педиатры настаивают: будьте осторожны с ранней клубникой. Для сохранения товарного вида ягоды производители обрабатывают канцерогенным дымом, в составе которого дифенил. Он вызывает отравление, дерматит и очень опасен для детей. Если, опустив ягоду в горячую воду на 2-3 секунды, увидите на поверхности жирную пленку, не давайте эти ягоды ребенку. Если же рискнули дать 1-2 ягодки, понаблюдайте в течение суток, не появится ли аллергия.

Такой случай

Сынок зовёт меня «ав-ав»

Наш годовалый младшенький зовет меня или «ам-ам», когда требует грудь, или «ма-ма», когда соскучится. Вчера на мужа наорала от души. И уже второй день наша мелочь пузатая обращается ко мне не иначе как «ав-ав». К удовольствию папы.

Ирина, Пермский край

«Мамочка, только не поджигай!»

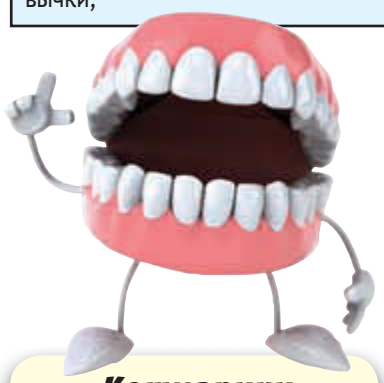
Однажды пошли мы с супругой в гости к ее брату. У него простудился маленький сынок, стала подниматься температура. Таблетки пить малыш не любил. Тогда его предупредили: мол, если станет хуже, то придется в попу ставить свечи (для понижения температуры). Тут же раздался плач: «Мамочка, только не поджига-а-ай!» Ну и смеялись же мы тогда!

А. Попов, Фролово, Волгоградская обл.

Давно мечтаю о сыне...

Недавно приходит мой ребенок из школы, а в дневнике запись: «Уважаемые родители! Ваш сын неадекватно ведет себя в школе!» Я не удержалась и там же, в дневнике, ответила: «Давно мечтаю о сыне, но из школы постоянно возвращается дочь!»

Полина, Краснодар



Кошмарики

Из носа девочки извлекли... зуб бабушки

Врачи больницы им. Г. Сперанского из носа двухлетней девочки извлекли зуб ее бабушки. Ребенок поднял его с пола и засунул в ноздрю.

Скорая доставила ребенка в больницу с жалобами на затрудненное дыхание в правой половине носа. Во время риноскопии специалист обнаружил в носу девочки инородный предмет бело-желтого цвета. Носовым крючком лор-врач удалил его. К удивлению мамы и бабушки маленькой пациентки, это оказался искусственный зуб бабушки, который откололся от съемного протеза, а девочка подобрала его с пола и засунула в правую ноздрю. После удаления зуб источал неприятный запах. Это говорит о том, что он находился в полости носа не меньше семи дней. Инородный предмет располагался практически у входа в носоглотку, поэтому мог переместиться в верхние дыхательные пути, что могло привести к асфиксии — то есть удушению. После успешного извлечения зуба из носа девочку выписали из больницы.

Ситуация **Вы просили рассказать**

Насморк перешёл в отит

У моего 8-летнего сына часто болят уши. Замучились ходить к лору. Насморк обязательно в отит переходит. Врач назначает антибиотики в виде капель, бывает, и до таблеток доходит. Можно ли как-то разорвать эту цепочку: насморк — отит?

Наталья, Саратов

Острый средний отит — воспалительное заболевание среднего уха. Отит может быть гнойный, катаральный, с перфорацией или без нее. Его вызывают разные патогенные микроорганизмы. Рецидивирующий (часто возникающий) отит диагностируют, если за год ребенок болеет 3-4 раза. Причин у частых отитов несколько.

1 Увеличение аденоидов, а также воспалительный процесс в них. Если у ребенка нарушено носовое дыхание, он храпит во сне, возможно, причина именно в этом.

2 Ребенок неправильно сморкается — слишком сильно и сразу из двух носовых ходов. Или мама вводит не по правилам солевые растворы в носовые ходы.

3 Неправильное лечение осложненных острых респираторных инфекций — отитов, бронхитов, пневмоний. Если прервать курс приема антибиотиков, появится устойчивость микроорганизмов к антибактериальным препаратам. И в следующий раз при лечении бактериальных осложнений этот антибиотик не только не поможет, но и ухудшит состояние.

4 Острый ринит сам по себе может стать причиной отита. Ринит — воспаление слизистой оболочки носовых ходов, сопровождается отеком слизистой, образованием слизи. Поэтому нужно делать все, чтобы его не допускать. А если уж он появился, правильно лечить. Поддерживайте комфортную температуру и влажность воздуха в помещении, где ребенок проводит много времени. Соблюдайте четкий режим дня, составляйте для ребенка сбалансированное меню. Постарайтесь меньше посещать места, где находится большое количество людей.

Лечение ринита должно быть симптоматическим. Аккуратно промывайте нос солевыми растворами, очищайте носовые ходы от слизи. При острой необходимости можно пользоваться сосудосуживающими каплями по рекомендации врача. Чем бы ни был вызван отит, обращайтесь к врачу, чтобы предотвратить более серьезные последствия.

С. И. Коргина, отоларинголог, врач высшей категории

Считаю, что диабет спровоцировала прививка

Дочка, которой 1,5 года, попала в реанимацию с сахаром в крови больше 30 ммоль/л. Теперь у нас диагноз сахарный диабет. Врачи это не признают, но я считаю, что такую ситуацию спровоцировала прививка (корь-краснуха-паротит). Прививку сделали 30 марта, 10 апреля поднялась температура до 39°С, которая держалась три дня. И еще были небольшие сопли, но через два дня они сами прошли. Ребенок много пил и часто писал. Врач это списал на брусничный лист, который прописал невролог. Лишь случайно проконсультировавшись со знакомым доктором, решила измерить сахар в крови. Такого результата никто не ожидал: 30 единиц! Такая реакция на вакцину не только у нашего ребенка. Врачи скорой помощи, услышав нашу историю, не удивились. Детей с подобными проблемами в больницу привозят постоянно. Так что будьте готовы играть в эту рулетку...

В. Таранина, Крым

Что это за зверь — цистография?

Для диагностики некоторых сложных урологических заболеваний у детей используют метод цистографии. Он помогает поставить точный диагноз и подобрать препараты для лечения.

КАК ДЕЛАЮТ ЦИСТОГРАФИЮ У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

Цистография — это диагностика мочевого пузыря с помощью рентгена. Чтобы провести процедуру, мочевой пузырь с помощью катетера заполняют контрастным веществом. Оно помогает лучше увидеть «приболевший» орган, оценить структуру и целостность тканей. При подготовке к цистографии за двое суток до рентгена не рекомендуется употреблять продукты, вызывающие газообразование. А накануне процедуры, вечером и утром, надо сделать очищающую клизму. Детям также вводят вещество, снижающее риск аллергических реакций. За час до исследования устанавливают газоотводную трубку. Если у ребенка бывают запоры, в течение нескольких дней надо попить слабительные средства. Чтобы не было так называемых голодных газов, малыша можно покормить завтраком, состоящим из каши и напитков без сахара.

За несколько дней до процедуры перестаньте давать ребенку бобовые, газированные напитки, сдобу, свежее молоко.

После процедуры нужно соблюдать постельный режим и постоянно наблюдать за ребенком. Иногда цистографию делают под наркозом, но это затрудняет ее проведение.

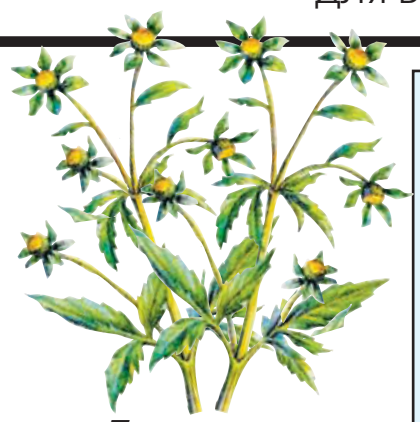
КОМУ НУЖНА ЭТА ПРОЦЕДУРА

Процедура эта не из приятных, поэтому для нее должны быть серьезные причины, такие как: нарушение мочеиспускания (чтобы исключить опухоли), туберкулез мочевого пузыря, энурез, повторяющиеся инфекции, подозрение на пузырно-мочеточниковый заброс, исключение дефектов в развитии.

При острых воспалительных процессах лучше отказаться от процедуры. У детей также проводят микционную цистографию — рентген в процессе мочеиспускания. В этом случае можно диагностировать дивертикул уретры, пузырно-мочеточниковый рефлюкс, свищи.

Цистография может быть болезненной, особенно, если есть воспаления. Чтобы ребенок не испугался, его нужно предупредить, что аппаратура издает громкие щелчки. После консультации нефролога, уролога, рентгенолога родители дают согласие на цистографию.

О. К. Курбатова, детский уролог



Пригодится

ПРИ ЗОЛОТУХЕ СМЕШАЙТЕ 10 Г ЧЕРЕДЫ, 40 Г ТРАВЫ ФИАЛКИ, 10 Г ТРАВЫ ПАСЛЕНА СЛАДКО-ГОРЬКОГО. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СМЕСИ СТАКАНОМ КИПЯТКА. С ЭТИМ НАСТОЕМ ДЕЛАЙТЕ ВАННЫ.

На приёме у педиатра

ПОЧЕМУ РОТАВИРУС «ХОДИТ» 2 РАЗА В ГОД?

Почему ротавирусные инфекции, которые проходят с поносом, рвотой, температурой, стабильно «ходят» 2 раза в год? С чем это связано? Конечно, анализами не подтверждено, что это именно ротавирус, но его симптомы одолевают и школы, и детские сады. Нужно ли делать прививку?

Екатерина, Ставропольский край

Действительно, наблюдается подъем заболеваемости кишечными вирусами весной и осенью. Причина в ослаблении местного иммунитета (на слизистой кишечника) и особенности микрофлоры кишечника. Что касается вакцинации, ее нужно завершить до 8-месячного возраста. Если в окружении начинают болеть ротавирусом, для профилактики можно использовать пробиотик «Энтерол».

ЕСЛИ КОПРОГРАММА ЧИСТАЯ, МОЖНО НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ?

Моему сыночку еще нет 2 месяцев. Иногда его беспокоит животик. Копрограмма никаких отклонений не показала. Надо ли еще сдавать какие-нибудь анализы — на стафилококк, дисбактериоз?

А. Пермякова, Астраханская обл.

Все дети рождаются со стерильным кишечником, и в течение первых месяцев жизни он заселяется микрофлорой. Поэтому развивается временный дисбактериоз. Если у ребенка не восстанавливается стул, беспокоят боли в животике или он мало прибавляет в весе, тогда надо проверить кал на дисбактериоз. Всем подряд этот анализ не нужен. А вот если проявления дисбактериоза достаточно выражены, такой анализ необходим.

А. Н. Верещагин, педиатр, врач I категории

Цифры и факты

■ НОВОРОЖДЕННЫЕ ДЕТИ МОГУТ ОТЛИЧАТЬ ПО ЗАПАХУ ГРУДЬ СВОЕЙ МАМЫ.

■ В КАНАДЕ ЗАПРЕЩЕНЫ ДЕТСКИЕ ХОДУНКИ. ТАМ УВЕРЕНЫ, ЧТО ОНИ СИЛЬНО ВРЕДЯТ ЕЩЕ СЛАБЫМ ДЕТСКИМ КОСТОЧКАМ.

Все еще чистите печень народными средствами?

Попробуйте заменить их на «Овесол» — современное натуральное[1] средство для бережного очищения печени от токсинов.

Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами:

- куркумой
- володушкой
- бессмертником
- шиповником
- мятой

синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[3]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

Спрашивайте во всех аптеках города!
www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок). apteka.ru

Эвалар | ФИТОМАРКЕТ МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ www.fitomarket.ru

[1]По действующим компонентам. [2]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [3]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2018 г. Состав БАД «Овесол усиленная формула».
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931,
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Мыться часто вредно

Как там, у них?

Американские дерматологи не рекомендуют ежедневно купать детей. Лучше уж пусть принимают душ.

Большинство родителей заставляет своих чад принимать ванну ежедневно. Это, по мнению медиков, неправильно. Определенное количество бактерий на коже ребенка не опасно для здоровья, поэтому бороться с ними не нужно. Иммунитет должен сам справляться с опасными микроорганизмами. Детей в возрасте от 6 до 11 лет необходимо купать 2-3 раза в неделю, а мыть голову с шампунем 1-2 раза в неделю. Если волосы сухие или вьющиеся, то не чаще одного раза в 7-10 дней. После спорта, физических нагрузок или купания в море достаточно промыть волосы проточной водой без шампуня. Его можно заменить легким кондиционером. А вот после посещения общественных бассейнов, открытых водоемов и при наличии неприятного запаха пота без хорошего душа не обойтись. Обязательно следите за тем, чтобы дети умывались утром и вечером.

Повзрослевшие девочки и мальчики после начала периода полового созревания должны принимать душ каждый день и мыть голову с шампунем, если волосы сальные. Приучите подростков умываться дважды в день — утром и вечером.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ГЕРПЕС — ЕЩЁ ТА ГАДОСТЬ...

В последнее время моя мама стала чувствовать себя очень плохо, можно сказать, слегла. Ощущала жуткую слабость, температура скакала, голова болела. Я за нее испугалась не на шутку. Она всегда была очень активной, да и молодая еще — всего 52 года. Обратились к врачу, тот назначил обследования. После поставил диагноз опоясывающий герпес. Гадость, оказывается, еще та. У мамы на боку появилась отечность, ранки сочащиеся, покрывающиеся корками. Сейчас мажем их мазью, которую выписали в поликлинике, плюс 3 раза в день мама пьет таблетки. Состояние вроде улучшилось, но я все равно волнуюсь. Восстановится ли здоровье полностью? Не вернется ли снова эта болячка? Да и вообще откуда она взялась? Может, у кого-то из читателей есть опыт борьбы с опоясывающим герпесом? Поделитесь, пожалуйста!

Нина, Рязанская обл.

У МАМЫ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ПАРАЛИЗОВАНА ПРАВАЯ СТОРОНА

Недавно моя мама, ей 62 года, перенесла инсульт. После него у нее осталась парализована правая сторона и частично нарушена речь. Так как мама лежачая, в реабилитации нам отказали, отправили домой. Обращаюсь к неравнодушным людям, которым пришлось выхаживать близких после инсульта. Поделитесь опытом, как восстанавливаться дома? Буду благодарна любой информации по уходу, массажу, упражнениям... Заранее благодарна всем, кто откликнется.

Светлана, Чувашия

НИКАК НЕ СПРАВИМСЯ С ДИСБАКТЕРИОЗОМ

У моей бабули (ей уже почти 80 лет) уже больше полугода сильнейший дисбактериоз. Чем мы только ее не лечили! Были на приеме у разных специалистов, но никто не смог помочь. На фоне дисбактериоза бабушку мучает жуткий понос. Варим ей кисели из отвара черники. Пищу ест только протертую и диетическую. Неизмельченная пища выходит целиком, то есть желудок ее не переваривает. Может, кто-то подскажет, как остановить понос? Мы уже не знаем, что делать.

Марьяна, Дагестан

БОЮСЬ, ЧТО ПРОГЛОТИЛА СТЕКЛО

Мне кажется, что несколько дней назад я проглотила стекло (размером примерно 5 мм). Пила вино, почувствовала на языке что-то, но не успела среагировать и проглотила. Потом увидела, что у бутылки отколото горлышко (ни на столе, ни на полу осколка не нашла). Первые сутки вообще не спала. Вызвала скорую, врач сказал, что стекло небольшое и он, в принципе, ничем помочь не может. Посоветовал обратиться к хирургу, а еще выпить уголь. Выпила, он уже вышел. Боли я не чувствую, только вечером слегка крутит живот. В кале крови нет. Иногда чувствую дискомфорт на сантиметр ниже ребер с левой стороны, беспокоит отрыжка и метеоризм. Что теперь делать? Я в панике! Может, с кем-то из читателей было такое? Умоляю, откликнитесь! Чем все закончилось? Я сама себя накручиваю, понимаю это, но успокоиться не могу.

Наталья, Ставропольский край

Непроизвольно смыкаются веки, не могу читать, писать...

Айболит

Три года назад меня начала беспокоить резь и сухость в глазах. Ощущала напряжение между глазами в области лба, глаза быстро утомлялись, когда читала или разговаривала с людьми. Обратилась к окулисту, он прописал капли «Визин» и сказал, если не поможет, обращаться к неврологу. Через месяц состояние не улучшилось, и я пошла к неврологу. Врач поставил диагноз блефароспазм. Через некоторое время мне дали инвалидность 2 группы, прописали лекарство «Диспорт». Уже 2 раза кололи, но результатов нет. Есть ли надежда, что смогу вылечиться от блефароспазма? Что может помочь? Сейчас у меня непроизвольно смыкаются веки, не могу читать, писать, смотреть телевизор. Приходится постоянно как бы подтягивать кожу на лбу кверху. С нетерпением жду советов от читателей «Айболита». Может, чей-то опыт и мне поможет.

Раиса Николаевна, Нижний Тагил

ВРАЧ СКАЗАЛ, ЧТО С ВОЗРАСТОМ Я НЕ СМОГУ ЖЕВАТЬ, ЗЕВАТЬ...

Еще в подростковом возрасте мне поставили диагноз привычный вывих челюстного сустава. Когда закрывала или открывала рот, нижняя челюсть неровно двигалась, как бы смещалась. Но самих вывихов не было. Потом у стоматолога стало тяжело сидеть с открытым ртом, казалось, что челюсть вот-вот «соскользнет» и рот не закроется. А сейчас все усугубилось — когда открываю рот, челюсть щелкает. У зубного вообще тяжко — чуть-чуть посижу и закрываю рот, нет сил держать его открытым. Врачи нервничают, ругаются, говорят, что надо лечить сустав. Последний доктор вообще конкретно напугал, сказал, что если не лечить, то с возрастом не смогу жевать, зевать, а зубы лечить вообще будет невозможно. Сейчас в обычной жизни челюсть меня не напрягает: ну щелкает — и бог с ней! Ну «гуляет» немного, когда зеваю, и ладно, привыкла уже. Но вот прогноз на будущее пугает... Обращаюсь к тем, у кого есть такая же проблема. Вы лечили суставы? Слышала, что лечение очень долгое, и часто делают операцию, скобы на лице или гипс надо будет носить около 4 месяцев, есть через трубочку. Кто прошел через такое, отзовитесь! Помогло лечение или нет? Стоит ли решаться?

Наталья С., Воронеж

***

Люди добрые, помогите! Подскажите, пожалуйста, как избавиться от черной порчи? Замучились уже... Желаю всем мира, здоровья и душевного тепла.

Людмила, Липецк

***

Уже три года у меня проблемы с глазами. Вижу на всех поверхностях розовую, яркую, как фуксия, рябь. На стенах она отчетливее и крупнее, на других поверхностях расплывчатая. Нигде не могу найти этому объяснения. Может, кто-то сталкивался с таким нарушением?

Александр, Чита

***

Живу я в глухом селе и очень нуждаюсь в помощи — продуктах, лекарствах и витаминах. Живу очень бедно, в старом, ветхом домике. Получаю пособие по безработице — 1105 рублей. Не сижу сложа руки. Весной и летом собираю лекарственные травы и продаю за бесценок, лишь бы выжить. Тяжело с дровами: купила машину, но до сих пор не рассчиталась (нет средств, машина дров стоит 5,5 тысячи рублей). Верю, что добрые, отзывчивые, верующие, православные люди помогут мне. Буду искренне и усердно молиться обо всех, кто протянет руку помощи.

Светлана Михайловна Трофименко, ул. Солнечная, 8, с. Старый Тяжин, п/о Нововосточное, Тяжинский р-н, Кемеровская обл., 652253

Среди людей меня будто паралич разбивает — страшно двигаться, говорить, дышать, думать...

Айболит

Однажды меня привели на елку. Там было много детей. Они водили хороводы, бегали, играли... Я стояла в стороне. Подошел клоун и вручил снежок из фольги. Я на него посмотрела и забилась под кресла в дальнем углу зала. Меня не могли достать оттуда еще несколько часов. Это я помню очень хорошо. Сейчас, когда нахожусь в большом обществе, меня будто паралич разбивает — страшно двигаться, говорить, дышать, думать. Это мешает. Не могу вести полноценный образ жизни. Пробежка в парке — страшно, разговор в магазине с кассиром — ни за что... Стараюсь бороться с собой, терпеть и успокаивать, что все будет хорошо. Хожу в университет и на работу, но от этого не становится менее страшно. На работу две недели таскала с собой двухлитровую бутылку воды, чтобы не идти через весь офис к кулеру. Просто сидела за своим рабочим местом и не двигалась. Близкие говорят, что я все выдумываю и что это простая неуверенность в себе. Но с каждым годом все только усугубляется.

Со мной работал психолог, но все лечение заключалось в том, что я сидела на транквилизаторах. Они чувство паники и страха притупляют и делают меня эмоциональным овощем. Закончились транквилизаторы — и фобия вернулась, даже с удвоенной силой... Вот и решилась написать в газету. Думаю, что люди, которые сами прошли через такое, помогут больше, чем врачи. Жду откликов с нетерпением.

Мария, Псков

Отзовитесь!

Хочу через газету найти однокурсников. Мы учились в медучилище Ростова-на-Дону в 1973 году. Это Анатолий Чеботарев и Алексей (то ли Захаров, то ли Назаров). Жили ребята в Кировском районе города. По-моему, сами они были из Каменск-Шахтинска. Если кто-то знает что-нибудь о них, позвоните, пожалуйста.

Без подписи, Ростов-на-Дону, тел. 8-928-166-51-14

***

Хочу найти подругу юности — **Александру Васильевну Стецкую** (девичья фамилия) 1949 года рождения. Раньше она жила в Феодосии. Учиться поехала в Днепропетровск. Потом вышла замуж, сейчас ее фамилия Кутовая. Слышала, что она с мужем переехала в Харьков, но это не точно. Буду благодарна за любые сведения.

Зинаида Михайловна Федорова, ул. 50 лет Октября, 25/2, с. Верхняя Вязовка, Бузулукский р-н, Оренбургская обл., 461033

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ЧАЩЕ ПЕРЕЛОМ ЛЕГЧЕ ЛЕЧИТЬ, ЧЕМ ВЫВИХ

Для Виктора из Краснодарского края, автора письма «Потянул руку в локте» («Айболит» №7 за 2019 г.).

Связки можно только залечить, но вылечить до конца невозможно. У самого уже столько было вывихов и растяжений! Чтобы не развился артроз, нужно делать процедуры — ультразвук, прогревание, иначе в суставе появляются наросты. У меня самый опасный вывих был — обратный вывих коленного сустава. Прошло 5 лет, а до конца он и не думает заживать. От кого-то слышал, что для связок и 10 лет — не срок. Врач вообще сказал мне, что чаще перелом легче лечить, чем вывих.

Н. К. Пудов, Архангельская обл.

Залейте 3 ст. ложки цветков фиалки 50 мл столового уксуса (9%). Настаивайте в темной бутылке 10 суток. Обтирайте фиалковым уксусом лоб при головной боли.

МУЖ СОБИРАЛСЯ НА ОПЕРАЦИЮ КАК В ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ

Для Ульяны из Тамбовской обл., автора письма « Стоит ли удалять полипы в желудке?» («Айболит» №7 за 2019 г.).

Моему мужу недавно удалили полип, примерно таких же размеров. Операция легкая, в тот же вечер сбежал домой. Он тоже, начитавшись ужастиков, собирался на операцию как в последний путь. Но, слава богу, восстановление проходит нормально. Насчет больно или нет. Вам в желудке побрызгают анестетиком, так что больно не будет. Неприятна сама процедура, так как гастроскоп находится в желудке дольше, чем при обычном осмотре. Но удалять полип нужно, потом лечиться. Мужу сказали в дальнейшем раз в полгода обследоваться, потому что часто бывают рецидивы. На строгой диете нужно сидеть, пока проходит лечение. В дальнейшем ограничения уже не такие строгие, есть можно все, но в меру. Выздоравливайте!

Светлана, Московская обл.

СЕЙЧАС РУБЕЦ У МЕНЯ ПОЧТИ НЕЗАМЕТНЫЙ

Для В. А. Куценко из Иркутской обл., автора письма «На коже образовался келоидный рубец» («Айболит» №5 за 2019 г.).

Келоидный рубец у меня образовался после кесарева сечения. Выглядел он как длинная объемная твердая сосиска внизу живота. Гинеколог посоветовала попробовать гель «Ферменкол». Нашла его с трудом — продается не везде. Начала искать отзывы. Мнения разделились примерно 50/50. Кому-то отлично помогло, а у кого-то результат был нулевой. Но я решила лечиться. Причем надо было не просто мазать рубец, а вбивать в глубокие слои кожи. Я 15 минут вбивала гель в рубец, водя по нему домашним прибором ультразвуковой терапии. После 3 недель такого лечения келоид стал уменьшаться и бледнеть. Обрадовалась и перестала делать процедуры. Сейчас рубец у меня почти незаметный. Ругаю себя за то, что бросила лечиться. Может, его вообще бы не стало. Советую и вам попробовать этот гель.

Мария, Саратовская обл.

Для успешного лечения надо, во-первых, выбросить старые перьевые подушки

Для Р. Магомедовой из Дагестана, автора письма «Уже много лет страдаю от клеща демодекса. Все чешется, но прыщей нет. Кожа чистая» («Айболит» №24 за 2018 г.).

У меня накопилось очень много рецептов из разных источников. Есть и от демодекоза. Этот клещ живет, в том числе, и в перьевых подушках. Поэтому для успешного лечения надо выбросить старые подушки. Также важно укреплять иммунитет, наладить работу желудочно-кишечного тракта и использовать мазь. Рецепт ее приготовления такой: понадобится 100-150 г свиного нутряного жира, 3 г серы (порошок продается в аптеке), 2 ст. ложки березового дегтя. Растопите жир на водяной бане, всыпьте серу, доведите до кипения. Влейте деготь и кипятите 2-3 минуты. Остудите и храните в холодильнике. На ночь наносите тонким слоем на лицо, веки и держите всю ночь. До и после процедуры мойте лицо дегтярным или детским мылом. На подушку постелите целлофан, так как мазь пачкается. До полного избавления от клещей голову лучше мыть дегтярным мылом, а потом можно и шампунем. Лицо протирайте таким лосьоном: растворите 1 ст. ложку соли в 1 л воды или в стакан воды добавьте 1 чайн. ложку яблочного уксуса.

И еще один рецепт мази, но ее надо заказать в аптеке. Так как важно не только наличие всех компонентов, но и последовательность и качество смешивания. Для нее понадобится по 5 г салициловой кислоты и дегтя, 10 г серы, 2 г скипидара, 1 г новокаина, 25 г ланолина и 35 г вазелина. Этой мазью смазывайте не только пораженные места, но и окружающую здоровую кожу. Через какое-то время лечение надо повторить, чтобы болезнь не вернулась. После того как пораженные места очистятся, нужно смазывать кожу еще 7-10 дней для закрепления результата. Сколько раз в день смазывать — зависит от тяжести болезни.

Н. А. Чехонина, Заречный, Пензенская обл.

Для тех, у кого астма

Учу свои лёгкие дышать правильно

Три года назад заболела астмой. Чем только ни лечилась, даже ингалятор с сальбутамолом купила, но эффекта не было.

Решила лечиться по газете «Айболит». Не зная причины болезни, пила отвар корней и стеблей малины (1:1). В отвар капала нашатырно-анисовые капли (по 2 капли на 100 г отвара). Все эти годы такое лечение помогало, но мучения мои не заканчивались. А прошлым летом астма так себя проявила, что не знала, что делать. Упершись в стол руками, просила Бога о помощи. Левым глазом (правый у меня слепой) увидела газету, лежащую на столе (№11 за 2017 г.). Как она оказалась на столе? До сих пор считаю это чудом. На 3-й странице была напечатана статья «Аллергия на пыльцу». Начала читать ее и сделала вывод: надо немедленно убегать со своего огорода и сада. Потому что все вокруг цветет: деревья, травы, овощи... Дочь с зятем забрали меня в город, и, не поверите, я дышала городским воздухом и чувствовала себя в раю. Астма присмирела, а потом и совсем исчезла. Мучают только ее остаточные явления.

При астме дыхание нарушается. Вдох и выдох из легких получается склеенным настолько, что лекарство из ингалятора не может туда попасть. Поэтому теперь я свои легкие учу дышать правильно, чтобы вдох и выдох были раздельными. Может, еще кому-нибудь поможет мой опыт исцеления от астмы.

P. S. Еще для себя хочу узнать, можно ли в домашних условиях приготовить любое эфирное масло?

Т. М. Безъязыкова, Казахстан

Такая история

У вашей дочки невроз навязчивых состояний

Для Людмилы из Липецкой обл., автора письма «Для дочки пойти в туалет — это каторга, после начинается ад» («Айболит» №24 за 2018 г.), и не только.

То, что творится с вашей дочкой, называется неврозом навязчивых состояний. На каждую болезнь есть своя управа — или лекарство, или операция, или какие-то другие медицинские процедуры. А вот перед неврозом навязчивых состояний все бессильно. Горькая и жестокая участь постигла и моего сына. Мы прошли все круги ада.

Родился он здоровым, развивался по возрасту. Рос добрым, любил ходить в храм, читать, стремился все познать. Никого не обижал. А какой красавец! Сейчас ему 26 лет. Болезнь отняла у него все: общение с миром, любые эмоции, волю... Отняла жизнь! А как он просил о помощи! Просил у всех: у врачей, у Бога (у Бога больше всего). И вот результат — сын отвергнут всеми. Сейчас уже ничего ни у кого не просит. Стал прозрачный как стекло. Он вроде и есть, а вроде и нет его. Я стала как каменное изваяние. Вот так и живем — стекло и камень, хотя вроде родились людьми. Души были теплыми, сердца открытыми, распахнутыми для любви. Ваша дочка, как я поняла, агрессии не проявляет. А у нас, если помешать сыну выполнить ритуал, все летело вдребезги. Бумагу в туалете рулонами разматывал.

Обращались к терапевту, он сразу поставил диагноз ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство). Назначил антидепрессанты и нейролептики. Какие только лекарства нам ни подбирали — результат нулевой. Даже делали ЭСТ (электросудорожная терапия). Помогала на две недели, а то и меньше, и опять все сначала. Лечились мы и духовно. Ездили по монастырям, лаврам, святым источникам...

А годы шли. Муки и страдания нас не покидали. Кроме похода в туалет и мытья рук, у сына было еще много ритуалов. Он понимал, что делает не так, как надо, но справиться с недугом не мог. Были такие минуты, когда сын криком просил о помощи. Стоя на коленях, тянул руки к небесам, захлебываясь от слез, и я вместе с ним.

В конце концов в Санкт-Петербурге пришлось сделать стереотаксическую операцию на головном мозге. Жуткая агрессия пропала, мнительность и подозрительность исчезли, как и ритуалы. Но появились противоположные симптомы, которые сильно мешают сыну жить полноценной жизнью.

Если ОКР не сильно выражено, операция обычно проходит успешно и без осложнений. Недавно читала труды В. М. Бехтерева и вот что нашла. Цитирую: «Во всяком случае, способ лечения навязчивых идей гипнозом, на мой взгляд, заслуживает серьезного внимания со стороны врачей». Мы, к сожалению, гипнозом не лечились. А вам еще не поздно попробовать. Только гипнолог должен быть профессионалом своего дела, а не профессионалом по сбору денег. Поэтапно пробуйте все, ищите выход из тупика. У каждого он свой. Желаю удачи!

Без подписи, Самарская обл.

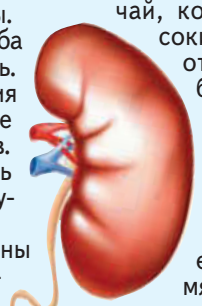
Лечебная диета

Как питаться, если почка одна

Диета для людей с одной почкой необходима так же, как специальное лечение. Правильно подобранные продукты помогают корректировать обменные процессы, восстанавливать водно-солевой и электролитный баланс.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

* Нужно строго контролировать количество жидкости, суточная норма — 1 л в день.
* Употребление соли ограничивается до 3-5 г в сутки (как и специй). Добавляют ее в готовую пищу.
* Пища должна быть легкоусвояемой, без консервантов и красителей.
* Питаться нужно 5-6 раз в день.
* Основу рациона должны составлять овощи и фрукты.
* Нежирное мясо и рыба разрешены до 100 г в день.
* Для предупреждения запоров полезны печеные яблоки, курага, чернослив.
* Пища должна быть отварной, запеченной, тушеной, теплой.



Мочевыводящие органы максимально работоспособны до 13 часов. Именно в это время нужно употребить основную часть пищи. Во второй половине дня еда должна быть легкой и простой. Лучше всего приготовить несложный овощной или фруктовый десерт и запить его компотом, киселем.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

* Отрубной хлеб и печенье без соли.
* Супы с крупами, овощами, макаронами на овощном бульоне. Для заправки используйте растительное или сливочное масло.
* Для вторых блюд подходит диетическое мясо: телятина, говядина или индейка, кролик.
* Нежирные сорта рыбы (треска, щука, хек, минтай, путассу, ледяная) можно тушить, варить, запекать, готовить блюда из фарша. Рыба или мясо должны присутствовать в рационе каждый день. Белок рыбы меньше нагружает мочевыделительную систему, поэтому он предпочтительнее.
* Куриные яйца (2 шт. в день) в отварном виде или омлет, полезны перепелиные.
* Нежирные молочные продукты в ограниченном количестве, лучше кисломолочные.
* Овощи (свекла, помидоры, картофель, морковь, цветная капуста, салат, огурцы).
* Крупы разрешены все, но самые полезные — гречневая и овсяная.
* Из макаронных изделий выбирайте безбелковые.
* В качестве закусок разрешены неострые и несоленые сыры.
* Каждый день на столе должны быть любые фрукты, а в сезон — арбузы и дыни. Можно делать фруктово-ягодные муссы, джемы, варенье, желе.
* Отдавайте предпочтение соусам на основе сметаны, фруктов, овощей, растительных масел.
* Из напитков рекомендуется некрепкий чай с молоком, травяные отвары, некрепкий зеленый чай, компоты, разбавленные соки, настой шиповника и отвар пшеничных отрубей.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

* Насыщенные мясные и рыбные бульоны.
* Трудно перевариваемые продукты (жесткое мясо с фасциями, сухожилиями и кожей), бобовые.
* Жареные блюда, копчения, маринованные и соленые овощи, колбасные изделия, консервы.
* Исключаются грибы и овощи с большим содержанием эфирных масел — редис, сельдерей, петрушка, щавель, шпинат, чеснок, лук без термической обработки.
* Крепкий чай, какао, кофе, газированные напитки, неразбавленные соки и минеральные воды.
* Под запретом острые соусы (уксус, кетчуп, майонез), пряности, черный шоколад и алкоголь.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Пригодится

ПРИ МИГРЕНИ СМЕШАЙТЕ 3 ЧАСТИ МОРКОВНОГО СОКА, ПО 1 ЧАСТИ СОКОВ ОДУВАНЧИКА И ШПИНАТА И ПЕЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Целебный чай для здоровья и долголетия

Этот чай укрепляет иммунитет, делает сосуды более эластичными, защищает от инсульта, помогает организму восстановиться после операции, улучшает зрение... Недаром его еще называют напитком долголетия. Понадобится по 2 ст. ложки сушеных ягод шиповника и шелухи лука, 5 ст. ложек сосновой хвои, 1 л воды. Готовить чай лучше с вечера. Промойте все компоненты, измельчите (хвою и шелуху я мелко нарезаю ножницами, а шиповник толку в ступке). Высыпьте в кастрюлю с водой, дайте закипеть и держите на огне 10 минут. Настаивайте до утра, укутав во что-нибудь теплое. Утром процедите. Пейте по 50-100 мл 2-3 раза в день между приемами пищи 3-4 недели. Сделайте небольшой перерыв и повторите курс.

О. К. Деревянкина, Нижегородская обл.

Усталость и нервозность пройдут моментально

Каждому, наверное, знакомо такое состояние — приходишь домой и думаешь: «Сил нет, работать не хочу...» У меня на этот случай есть хороший рецепт. Понадобится по 1 чайн. ложке зеленого чая, шишек хмеля, травы пустырника, мед по вкусу. Хмель и пустырник заливаю 2 стаканами кипятка, настаиваю 10 минут. Добавляю заваренный в чашке зеленый чай и даю постоять 5 минут. Пью по полстакана с медом 3 раза в день.

Наталья, Нижний Тагил

Сладости с Востока

Ароматная халва, хрустящие козинаки и разноцветный рахат-лукум... В чем польза и вред этих сладостей?

КОЗИНАКИ

Главная составляющая часть козинаков — орехи, подсолнечные или кунжутные семечки. Но классическими и самыми полезными считаются козинаки, сделанные из грецких орехов. В арабских странах грецкий орех называют «четыре мозга». И не напрасно: он улучшает мозговую деятельность, укрепляет мышцы и быстро снимает усталость после нагрузки. Еще один непременный ингредиент козинаков — мед. Хотя при нагревании он теряет почти все витамины, но некоторые все-таки остаются. В первую очередь почти все необходимые организму микроэлементы — незаменимый для зубов кальций, полезный для сердца калий, важное для крови железо. К тому же это природный антибиотик.

Чем вредны. Грызть козинаки вредно для зубов. Острые края медовой карамели в сочетании с твердыми орехами могут вызвать сколы зубной эмали. Да и избыток сахара тоже не слишком полезен.

РАХАТ-ЛУКУМ

Классический рецепт рахат-лукума — смесь сахара, крахмала и миндаля. Первые два ингредиента вряд ли можно назвать полезными, что нельзя сказать о миндале. Эти орехи очень полезны при малокровии и нарушении зрения, а миндальное масло благотворно действует на кожу, увлажняя ее и устраняя раздражение. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек рекомендуется есть миндаль, запивая его горячим молоком. Миндаль полезен при повышенном холестерине, гипертонии, глазных и опухолевых болезнях, ожирении, язвах, болезнях желчных протоков и изжоге.

Чем вреден. Вместе сахар и крахмал заставляют организм накапливать лишние килограммы быстрее, чем оба продукта по отдельности.

ХАЛВА

В кунжутной халве много витамина А, который отвечает за хорошее зрение, иммунитет и здоровье кожи. А еще кунжутные семечки содержат целый набор полезных микроэлементов. Подсолнечная халва содержит много витаминов, необходимых для крепких костей и усвоения кальция организмом, защищающих от преждевременного старения и сердечных приступов.

Чем вредна. Из-за большого содержания сахара и жиров (хотя и растительных) халва очень калорийное лакомство: в 100 г содержится 500-600 ккал. Так что для людей с лишним весом халва вредна. Не стоит налегать на это лакомство и аллергикам. Особенно опасна для них арахисовая халва.

Намотай на ус

ПРЕПАРАТЫ КАЛЬЦИЯ УСВАИВАЮТСЯ ХУЖЕ, ЕСЛИ ОДНОВРЕМЕННО С НИМИ УПОТРЕБЛЯТЬ РЕВЕНЬ, ЩАВЕЛЬ,ШПИНАТ ИЛИ ПИТЬ КРЕПКОЗАВАРЕННЫЙ ЧАЙ, КОФЕ.

От какого масла не появятся лишние килограммы?

Сколько калорий содержится в сливочном, оливковом и подсолнечном масле? Как его правильно употреблять в пищу, чтобы не полнеть?

И. Н. Тарасова, Рязанская обл.

Самое безобидное в плане калорий масло — подсолнечное и оливковое. Но есть одно но: его надо употреблять только со свежими овощами, тогда оно не будет превращаться в жир. Но если на нем готовить еду, например жарить картошку, оно становится вредным. В 100 г оливкового масла содержится 890 калорий, подсолнечного — 880 калорий, а в сливочном — 750. Разница небольшая, но все же сливочное масло всегда ведет к полноте, а растительное, если правильно его использовать, не всегда. Не стоит отказываться от употребления масла, чтобы сохранить фигуру. Надо только правильно это делать: в разумной дозе и не для жарки.

На завтрак — зелень и омлет

ЗАВТРАК, КАК САМЫЙ ПЕРВЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ, ПРОГРАММИРУЕТ НАШ ОРГАНИЗМ НА ВЕСЬ ДЕНЬ. ЧТО ЖЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИГОТОВИТЬ УТРОМ?

Вместо колбасы — отварное мясо

Диетологи советуют начинать утро с зелени и омлета. Так можно сбросить лишние килограммы. Был проведен эксперимент. Его участники в первый день на завтрак съедали омлет из трех яиц. На следующий день большую булочку с сыром и йогуртом. Количество калорий было одинаковым, но результаты оказались разными. Ученые измеряли уровень гормона голода в организме. После булочки он оказался выше, чем после омлета. Это подтвердили и сами испытуемые.

Если человек не завтракает, замедляется обмен веществ, медленнее сжигаются калории, снижается работоспособность.

Для полезного и здорового завтрака выбирайте цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями, клетчатку (это могут быть листья салата, стебель сельдерея, зелень). Вместо колбасы ешьте натуральное отварное мясо и омлет. Пищевая ценность завтрака должна ограничиваться 350 калориями.

Творог — идеальная еда

В натуральном твороге содержатся вещества, которые активизируют витамины B_{12} и С, кальций и фосфор, поэтому полезные вещества полностью усваиваются. Фосфор и кальций — основные строительные материалы для костей. Кроме того, кальций полезен для зубов, печени, участвует в процессе свертывания крови. Еще одно достоинство творога — незаменимая для организма аминокислота метионин.

Определить, сколько творога нужно съедать каждый день, очень просто: порция должна быть чуть меньше размера кулака. Даже если вы следите за своим весом и выбираете исключительно диетические продукты, для творога лучше сделать исключение. Желательно употреблять творог 9%- или 18%-ной жирности, так как многие витамины (например, витамин зрения) являются жирорастворимыми и в этом случае полностью усвоятся организмом. При желании в творог можно добавить сухие или свежие ягоды.

Начните день с тарелки каши

Злаковые дают большой приток энергии и, являясь сложными углеводами, позволяют продержаться до обеда. А еще это позволит прожить дольше. Рацион, богатый цельнозерновыми продуктами и клетчаткой, снижает риск преждевременной смерти от хронических болезней, включая рак, болезни сердца, респираторные недуги и диабет. К цельнозерновым продуктам относятся пшеница и овес. Помимо клетчатки, в них содержатся минеральные вещества и антиоксиданты. Ученые подсчитали: при употреблении в день 34 г цельнозерновых снижается риск преждевременной смерти на 17%, развития диабета — на 28%, смерти от рака — на 15%.

Что нельзя есть утром

Бутерброды на завтрак дают огромное количество калорий, но ничего полезного. Белый хлеб — это продукт рафинированный. В составе колбасы, обычных сосисок, сарделек очень сложно найти что-то полезное. Что еще вредно есть и пить на завтрак:

* блюда, приправленные перцем и чесноком;
* быстрые завтраки из сладких хлопьев;
* кофе и сладости;
* цитрусовые и бананы;
* красное мясо;
* сырые овощи;
* йогурт и кефир;
* холодную воду и напитки.

О. П. Воздвиженская, врач-диетолог

Тоже лекарство

В небольших дозах пиво полезно

■ **При воспалительных процессах в печени** смешайте подогретое пиво с молоком (2:1) и пейте по 1 стакану 3 раза в день за 10 минут до еды.

■ **При холецистите** 500 г промытого неочищенного овса выложите на марлю в дуршлаг и поставьте на паровую баню (в воду не опускайте). Когда овес распарится, залейте его в термосе 1 л легкого пива и настаивайте 4 часа. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 14 дней. Или смешайте поровну свежие измельченные корни лопуха и сухую измельченную траву шалфея. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом горячего пива, томите на водяной бане час, укутайте и пейте теплым раз в день до обеда по 1/2 стакана.

■ **При заболеваниях кишечника и метеоризме** 1 ст. ложку полыни горькой залейте 1 стаканом горячего (70-80°С) пива, остудите до 40°С, добавьте 1 ст. ложку меда и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

■ **При энтероколите** смешайте в равных частях сухие измельченные корни цикория и дягиля, листья черники. Залейте в термосе 1 ст. ложку сбора 1 стаканом горячего пива, настаивайте 2 часа и пейте теплым по 1/4 стакана за полчаса до еды.

■ **При заболеваниях желчного пузыря и застое желчи** смешайте поровну сухие измельченные кукурузные рыльца, траву бессмертника, зверобоя и цветки ромашки аптечной. Залейте 1 ст. ложку сбора в термосе 1 стаканом горячего пива, настаивайте 2 часа и пейте утром и вечером по 1/2 стакана до еды.

■ **При гипертонии** свежие ягоды калины смешайте со свежей травой чистотела (2:1), 1 ст. ложку сбора залейте в термосе 1 стаканом горячего пива, настаивайте 4 часа, добавьте 1 чайн. ложку аптечной настойки боярышника. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером через 30 минут после еды.

■ **При простуде** смешайте 0,5 л пива с 500 г меда и 50 мл аптечной настойки корня солодки. Храните в холодильнике. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи.

БЕСПОКОИТ СТОМАТИТ? ПОЛОЩИТЕ РОТ 3 РАЗА В ДЕНЬ СВЕЖЕВЫЖАТЫМ МОРКОВНЫМ СОКОМ.

От запоров

РАСТВОРИТЕ 1 чайн. ложку меда в 1 стакане теплой воды и выпивайте по утрам на голодный желудок.

ПЕЙТЕ морковный сок или натощак съедайте 2 яблока с кожурой. Это вкусное и полезное лекарство, особенно для детей.

ЕШЬТЕ побольше вареной свеклы с растительным маслом. Натрите свеклу, добавьте соль и растительное масло.

РАЗВЕДИТЕ 1-2 ст. ложки пшеничной муки небольшим количеством воды. Добавьте 1 стакан однодневного кефира и 1 чайн. ложку меда. Выпейте на ночь.

ДОБАВЬТЕ 1-2 чайн. ложки льняного семени в 1 стакан любого фруктового сока и выпейте на ночь.

Где пользы больше? ***Прикинь на себя***

Радость луковая

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛЕЗНЫ И ЗЕЛЕНЫЕ ПЕРЬЯ ЛУКА, И ЛУКОВИЦЫ. НО ВСЕ ЖЕ ГДЕ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ?

На первом месте — перья

Почти по всем показателям зеленые перья полезнее луковиц, и это при том, что полезны оба вида лука. В зеленом намного больше пищевых волокон, витаминов А и С. 100 г зеленых перьев содержат больше двойной суточной потребности витамина К, который необходим для свертывания крови. Поэтому тем, у кого повышен риск образования тромбов, с ним нужно быть осторожнее. Как и тем, кто принимает препараты с варфарином (его назначают при мерцательной аритмии, при искусственных клапанах сердца, иногда при тромбозе вен). Зеленый лук может свести его эффект к нулю.

Фосфор, кальций и магний, которыми богаты зеленые перья, помогают поддерживать здоровье костей, зубов, усваиваясь организмом почти целиком. Благодаря своим антибактериальным свойствам лук эффективно борется с бактериями в полости рта, которые вызывают кариес, снимает воспаление десен, лечит стоматит. Содержащиеся в нем уникальные фитонциды повышают сопротивляемость организма к токсинам.

А как же луковицы?

В них меньше витаминов и минералов, зато больше флавоноидов и соединений серы. Эти вещества защищают нас от многих видов рака и атеросклероза. Похожие вещества есть и в чесноке. В зеленом луке они тоже есть, но в меньшем количестве. Чем луковица ярче и темнее, тем этих веществ больше. Поэтому обычный желтый лук хорош, но фиолетовый лучше. А в сладком луке меньше полезных соединений серы. Доказано, что этот достаточно острый продукт может защищать даже от развития язвенной болезни, хотя многие считают, что он ей только способствует, раздражая слизистую. Лук препятствует размножению бактерии хеликобактер пилори, которая является причиной этого недуга. С пользой для здоровья в день можно съедать одну луковицу средних размеров в любом виде.

ЛЮДЯМ С ТРОМБОФИЛИЕЙ (СКЛОННОСТЬ К ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ) ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК ЛУЧШЕ НЕ ЕСТЬ. ЭТО ЖЕ КАСАЕТСЯ ТЕХ, У КОГО УЖЕ БЫЛИ СЛУЧАИ ТРОМБОЗА, А ТАКЖЕ ПЕРЕНЕСШИХ ИНФАРКТ, ИШЕМИЧЕСКИЕ ИНСУЛЬТЫ, ТРОМБОФЛЕБИТЫ, ТРОМБОЭМБОЛИИ.

Актуально

Весеннее цветение — пора варить варенье!

МЕД ИЗ АКАЦИИ

Для варенья понадобятся только белые лепестки (цветоложа, цветоножки и тычинки удалите) — примерно 250 г. Промойте их в холодной воде с 0,5 чайн. ложки лимонного сока или лимонной кислоты, чтобы не потемнели, и откиньте на дуршлаг. Тем временем сварите сироп из сахара и воды (на 250 г цветков нужно взять 1 кг сахара и 1 л воды). Поместите в него цветки и томите минут 10-15. Снимите с огня, разлейте по баночкам и закройте.

ВАРЕНЬЕ ИЗ СИРЕНИ

Для такого варенья приготовьте по 250 г цветков сирени (не белой), воды и сахара. Сначала тщательно оборвите все цветки, залейте их водой и поставьте на огонь. После закипания варите 10 минут, постоянно помешивая, потом снимите с плиты, остудите и процедите. Истолките цветочную массу с сахаром, снова залейте сиропом и варите еще 20 минут.

ЛАКОМСТВО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Понадобится 350 соцветий одуванчика, 1 кг сахара, 2 лимона, вода. Цветки очистите от всего лишнего, оставьте только желтую часть. Тщательно промойте, положите в кастрюлю, залейте водой (она должна только покрывать одуванчики) и оставьте на 24 часа. Слейте настой, добавьте к цветам 500 мл воды, доведите до кипения, всыпьте сахар, положите нарезанные лимоны и варите на медленном огне 20-25 минут. Когда варенье загустеет и станет похожим на мед, снимите с огня, процедите и прокипятите буквально минуту.

КОГДА МУЖ УХОДИТ ОТ ЖЕНЫ, ЭТО ВЫГЛЯДИТ КАК ПАНИЧЕСКОЕ БЕГСТВО. КОГДА ЖЕНА УХОДИТ ОТ МУЖА, ТО ЭТО ЭВАКУАЦИЯ СО ВСЕМ НАЖИТЫМ СКАРБОМ.

Свекольный мармелад

3 отварных свеклы, 150 г чернослива без косточек, 30 г желатина, 40 г кокосовой стружки, 100 мл воды, 50 г очищенных грецких орехов. Свеклу натрите, чернослив мелко нарежьте, орехи измельчите, перемешайте. Подготовьте желатин по инструкции, влейте в миску и перемешайте. Оберните форму пищевой пленкой, выложите в нее мармеладную смесь, равномерно распределите и уплотните лопаткой. Отправьте в холодильник до полного застывания. После, держа за края пленки, выложите мармелад из формы, нарежьте кубиками и посыпьте стружкой.

Кулинарные хитрости

ОВСЯНЫЕ хлопья, измельченные в мелкую крошку, отлично заменяют панировочные сухари.

ШНИЦЕЛЬ получится сочным и нежным, если перед тем как панировать мясо, положить его в воду с добавлением уксуса.

МОЛОКО быстро вскипит и не пригорит, если на дно кастрюли положить кусочек сахара.

ЧТОБЫ в тесте для блинов не было комочков, муку разводите в подсоленной воде.

РЫБНЫЙ фарш для котлет будет сочнее, если в него добавить майонез: на 1 кг — 2-3 ст. ложки.

В моём рецепте мамалыги вообще нет соли — так её готовят в Абхазии

Мамалыга — каша, которая продлевает жизнь. Она помогает справиться со стрессом, полезна для сердца, защищает от артрита, снижает уровень холестерина. Для ее приготовления понадобится 250 г кукурузной муки, 2,5 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 130 г сыра сулугуни, 2 ст. ложки рубленых орехов. Наливаю в кастрюлю воду и довожу до кипения. Медленно всыпаю кукурузную муку, постоянно помешивая, чтобы не пригорело и не было комочков. Держу на маленьком огне не меньше трех минут. Затем добавляю орехи, масло и тщательно перемешиваю. Накрываю крышкой и держу на очень маленьком огне еще 25 минут. Правда, отойти от плиты не удастся — ведь мамалыгу нужно часто помешивать. Готовность проверяется очень легко: втыкаем в кашу деревянную скалку и проворачиваем. Если каша не налипает, значит, готова! После этого нарезаю сулугуни кубиками. Готовую мамалыгу раскладываю по тарелкам, в середину вдавливаю кубики сыра. В этом рецепте мамалыги отсутствует соль — так готовят в Абхазии. Но если вас это не устраивает, то можете немного посолить воду, в которой затем будете варить кукурузную крупу.

Т. М. Кудрявцева, Тверская обл.

Сам себе кореец

Аппетитно

Салат с баклажанами

На 4 порции — 2 баклажана, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 луковица, 1 сладкий красный перец, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, по 1/2 чайн. ложки молотого кориандра и сахара, перец, петрушка или кинза, соль.

Нарезанные баклажаны уложите в кастрюлю, пересыпав солью, и уберите в холодильник на ночь. Отожмите с баклажанов жидкость. Перец нарежьте соломкой, лук — полукольцами, морковь натрите на терке. Смешайте перец, морковь, лук с измельченной зеленью и чесноком, приправьте специями, сахаром, уксусом, соевым соусом. Обжаривайте баклажаны на растительном масле 3-4 минуты. Перемешайте с остальными овощами. Закройте крышкой и дайте салату постоять в холодильнике.

Морковь с кальмарами

200 г тушек кальмара, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 луковица, по 2 ст. ложки уксуса и растительного масла, 1/2 чайн. ложки смеси приправ для корейской моркови, соль.

Вскипятите 500 мл воды с 1 ст. ложкой уксуса и 1 чайн. ложкой соли. Кальмары нарежьте соломкой, опустите в кипящую воду на 30 секунд, откиньте на дуршлаг. Морковь натрите длинной соломкой, перетрите с солью, заправьте специями, чесноком и уксусом, смешайте с кальмарами. Добавьте обжаренный лук, влейте масло, перемешайте.

Если времени в обрез — *Что бы съесть?*

Готовим ужин за десять минут

ПАСТА С ТРАВАМИ

3 яйца, 300 г макарон, 1/4 стакана петрушки, по 1/3 стакана базилика и тертого сыра, 8 ст. ложек сливочного масла, соль и перец.

Сварите макароны. Пока они варятся, разбейте яйца, добавьте к ним травы, сыр, специи и хорошо взбейте. Готовые горячие макароны залейте яичной смесью, тщательно перемешивая в течение 2-3 минут. Добавьте сливочное масло и перемешайте еще раз.

ТОМАТНЫЙ СУП С СЫРОМ

800 г консервированной фасоли, 3 стакана бульона, 200 г консервированных томатов, 170 г шпината, 1/2 стакана тертого сыра, по 1/2 ст. ложки растительного масла, сахара, соли, итальянских трав, половина луковицы, 4-6 зубчиков чеснока, 1/4 чайн. ложки перца, петрушка.

Разогрейте масло в кастрюле. Добавьте лук и чеснок и обжаривайте 1-2 минуты. Влейте бульон, выложите томаты, сахар, специи и зелень. Доведите до кипения и варите 5 минут. Добавьте фасоль, шпинат и держите на огне пару минут. Снимите с огня и украсьте тертым сыром.

ТАКО С ФАСОЛЬЮ

8 лепешек питы (тортильи), банка консервированной фасоли, 1 ст. ложка оливкового масла, половина луковицы, 1,5 чайн. ложки молотого перца чили, 1/2 чайн. ложки кумина (зиры), 1/4 чайн. ложки соли, соус сальса по вкусу, капуста, авокадо, дольки лайма для украшения.

Разогрейте масло в сковороде, добавьте нарезанный кубиками лук и специи и жарьте в течение 2 минут. Добавьте фасоль, воду и готовьте на маленьком огне еще 5 минут. Разогрейте лепешки, наполните начинкой, полейте сальсой. Украсьте готовое блюдо капустой, авокадо и лаймом.

ТОСТЫ С ГРИБАМИ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

4-5 кусочков ржаного хлеба, 250 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, по 1/2 чайн. ложки соли и молотого чеснока, 200 г сливочного сыра.

Разогрейте сковороду и жарьте ломтики хлеба в течение 1-2 минут (до хрустящей корочки). Нарежьте грибы тонкими ломтиками и, помешивая, обжаривайте 6-8 минут на среднем огне. Приправьте чесноком и солью. Намажьте кусочки хлеба сыром, сверху положите грибы.

Обедаем дома

СУП–ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

Луковица, 3 моркови, корень петрушки, 2 картофелины, растительное масло, 500 мл овощного бульона, укроп, петрушка, соль, перец.

Лук измельчите, морковь и корень петрушки натрите на крупной терке. Картофель очистите и нарежьте кубиками. Все овощи жарьте на растительном масле в течение 10 минут. Влейте бульон, приправьте по вкусу и варите 15 минут. Потом измельчите в пюре. Перед подачей посыпьте измельченной зеленью.

ОКУНЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С ОВОЩАМИ

Окунь, 3 картофелины, луковица, 2 помидора, зелень базилика и петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Очищенную тушку надрежьте на глубину 5-6 мм по бокам ближе к спинному плавнику с интервалом 4-5 см. Натрите смесью соли, перца, сушеных трав и оставьте на 30 минут. Лук, нарезанный полукольцами, обжарьте на 1 ст. ложке масла. Запеченную картошку очистите от кожуры и нарежьте на 4-6 частей. Выложите рыбу на противень. Вокруг разложите картошку, дольки помидоров, лук, посыпьте петрушкой и базиликом. Посолите и поперчите. Полейте все блюдо маслом. Влейте на противень 1-2 ст. ложки горячей воды и запекайте окуня при 200°С 45-60 минут.

ПИРОГ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

По 400 г сметаны и муки, 100 г сливочного масла, разрыхлитель, луковица, 600 г шампиньонов, 100 г натертого сыра, растительное масло, соль, перец.

Смешайте 200 мл сметаны с размягченным маслом. Всыпьте муку, соль, 1 чайн. ложку разрыхлителя. Вымесите тесто и отправьте в пленке в холодильник на 30 минут. Нарезанные шампиньоны обжарьте на растительном масле с луком, посолите и поперчите. Влейте оставшуюся сметану и томите 2 минуты. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см. Поместите в форму, сделайте бортики. Выложите остывшую начинку, посыпьте сыром и запекайте до румяной корочки.

В доме малыш

ЗАПЕКАНКА С БРЫНЗОЙ

50 г риса, 40 г брынзы, 120 мл молока, половина яйца, 2 чайн. ложки сливочного масла.

Рис отварите до мягкости. Смешайте с раскрошенной брынзой, залейте взбитым яйцом и молоком. Сверху положите масло и отправьте в духовку.

ЗЕЛЁНЫЙ ОМЛЕТ

Пучок листьев шпината, 2 куриных яйца, 150 мл молока, соль, 1 чайн. ложка сливочного масла, 5 ст. ложек воды.

Нарежьте листья шпината на квадратики. В разогретое масло выложите шпинат, добавьте воду. Тушите, пока вода не выпарится. Взбейте яйца с солью и молоком, влейте в сковороду. Накройте и готовьте около 10 минут.

Фантастически вкусная рыба в молоке

Советую всем приготовить такую рыбу — не пожалеете. Вот рецепт: беру любую рыбу, причем лучше морскую — в ней костей меньше. Отвариваю с солью, перцем и лавровым листом. Даю остыть, затем достаю все кости и разбираю на мелкие кусочки. Отдельно обжариваю на масле лук, нарезанный кольцами или полукольцами. В глубокой сковороде жарю практически до готовности картошку, нарезанную соломкой или кружочками. На нее слоями выкладываю жареный лук, рыбу и все заливаю молоком (оно должно полностью покрывать рыбу). Даю покипеть на маленьком огне 10-15 минут.

Р. Рахманова, Башкортостан

Кексы из шпината с орешками

Понадобится 300 г шпината, 100 г твердого сыра, 350 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, соль, 200 г творожного сыра, 2 яйца, 200 мл сливок, 100 г сливочного маргарина, горсть кедровых орешков. Шпинат отвариваю 5 минут, откидываю на дуршлаг, измельчаю блендером. Муку просеиваю с разрыхлителем и солью. Творожный сыр перемешиваю с тертым твердым и соединяю с мукой. Яйца взбиваю со сливками, ввожу в эту массу муку с сыром. Сверху выкладываю стружку из охлажденного маргарина, солю и перемешиваю. Соединяю с пюре из шпината и измельченными орешками. Раскладываю по формочкам. Выпекаю 25-30 минут при 180°С.

Ирина, Краснодарский край

Едем на природу — *Ну очень вкусно!*

Мясо на мангале

МЯСО НУЖНО ПРОМОКНУТЬ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ И ТОЛЬКО ПОТОМ ЖАРИТЬ. ИНАЧЕ КАПЛИ ПОПАДУТ В ОГОНЬ, И ИЗ НЕГО БУДУТ ВЫДЕЛЯТЬСЯ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

Пряная говядина

800 г говяжьей вырезки. Для маринада: 3 лавровых листа, 1 ст. ложка сахара, сок 1 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка соли, 4 зубчика чеснока.

Приготовьте маринад. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Вскипятите 1 стакан воды, добавьте масло, чеснок, соль, сахар, лавровый лист и доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте сок лимона, перемешайте и процедите. Мясо нарежьте порционными кусками, слегка отбейте, залейте маринадом и оставьте на 20 минут. Достаньте куски мяса из маринада и обжаривайте на решетке в течение 15-20 минут.

Шашлык из свинины с перцем

1 кг свинины, 3 луковицы, 2 сладких перца разного цвета, пучок петрушки, 100 г майонеза, молотый красный и черный перец, соль по вкусу.

Свинину нарежьте порционными кусочками, выложите в кастрюлю. Лук очистите, нарежьте полукольцами, перемешайте с мясом, добавьте нарубленную петрушку, майонез, молотый перец, соль. Маринуйте в течение часа. Перец очистите от плодоножек и семян, мякоть нарежьте квадратиками. Нанизывайте на шампуры мясо, чередуя с кусочками перца. Жарьте шашлык на открытом огне до готовности, постоянно переворачивая.

Баранина в гранатовом соке

700 г филе баранины, 150 г гранатового сока, 3 чайн. ложки сока лимона, 4 зубчика чеснока, 3 сладких перца, соль, черный перец, луковица, 3 ст. ложки растительного масла. Для соуса: 300 мл натурального йогурта, пучок кинзы, сок 1 лайма, 3 зубчика чеснока, соль, перец.

Для маринада: чеснок измельчите, лук нарежьте кольцами. В миске смешайте гранатовый и лимонный сок, чеснок, лук, масло, соль, перец. Кусочки баранины залейте маринадом, оставьте на 3 часа. Перец нарежьте крупными кусочками. На шампур насаживайте попеременно кусочек мяса, затем кольцо лука, затем кусочек перца. Жарьте на мангале до готовности. Приготовьте соус. Чеснок очистите, пропустите через пресс, кинзу измельчите. Смешайте йогурт с соком лайма, чесноком, перцем и кинзой. Посолите, поперчите. Готовый шашлык подавайте на стол с соусом.

Добавим витаминчиков

Весенние салаты

ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

150 г листьев одуванчиков, по 50 г изюма или измельченной кураги, 10 г сахарной пудры, 50 г сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Листья одуванчика ошпарьте кипятком и замочите в соленой воде, чтобы убрать горечь. Нашинкуйте не очень мелко, смешайте с изюмом и курагой. Сметану взбейте с сахарной пудрой, на 20 минут поставьте в холодильник. Выложите салат в салатницу, полейте сметаной и украсьте кружочками яйца и целым листом одуванчика.

ИЗ РЕДИСА С КУРИЦЕЙ

6 редисок, 500 г грудки, 200 г пекинской капусты, по 150 г кольраби и сыра, 2 зубчика чеснока, соль, перец, растительное масло.

Курицу отварите, мелко нарежьте. Редиску нарежьте кружочками, очищенную кольраби и пекинскую капусту — соломкой. Сыр натрите крупно, чеснок — мелко. Все смешайте, посолите, поперчите, заправьте маслом.

Семья — бермудский треугольник

Зачастую, когда молодая семья живет с родителями, между родственниками происходят конфликты. Вдруг как в бермудском треугольнике исчезают любовь, взаимопонимание и уважение друг к другу. Почему так происходит? На вопросы отвечает семейный психолог Марина Николаевна Скворцова.

— Особенно бурными бывают скандалы свекрови и невестки. Почему?

— Все потому, что молодая женщина начинает рьяно заботиться о муже. То есть делает все то, что раньше выполняла мать. Последняя же не собирается сдавать позиции. А поскольку у матери есть опыт, да и сын привык ко всему маминому, исход таких соревнований ясен заранее. Вряд ли молодой жене понравится, если ей постоянно будут указывать на промахи.

У матери — свои переживания. Она видит, что сын приходит с работы не к ней, а к жене. Ревнует, начинает остро ощущать свой возраст. Хорошо, если у нее есть муж, или младший ребенок, или внуки от старшего — те, о ком можно позаботиться. Если же таких нет, она начинает лелеять и растить свою ревность. Хуже всего приходится сыну-мужу, которому жалуются и та, и другая. Его позиция должна быть такова: «Я не вещь, не собственность, никому принадлежать не буду».

— Значит, у невестки со свекровью в принципе не может быть хороших отношений?

— Ну почему же! Отношения тем лучше, чем меньше им приходится сталкиваться на кухонном уровне. Идеально жить врозь.

— Свекровям нравится, чтобы невестки называли их мамами. Но может ли свекровь стать родным человеком?

— Очень редко. Я знаю только один такой случай. Девушка рано лишилась матери, вышла замуж не очень удачно. Муж постоянно пускался в загулы, но было двое детей. Во всех конфликтах свекровь (сама, кстати, разведенная) занимала сторону невестки. Говорила, что в случае чего она останется ей за дочь, а сын пусть идет на все четыре стороны. Тут недостатки мужа-сына объединили двух женщин, создали благоприятную почву для их любви.

— А как обстоят дела на линии невестка — свекор?

— Тут подводных камней меньше. Во-первых, свекрам невестки часто нравятся. Что, кстати, еще больше настраивает свекровь против невестки. В этом случае нужно бояться скорее слишком сильной симпатии, нежели враждебных отношений. Бывает, молодой отец нянчит... своего брата, оставаясь в полном неведении относительно его рождения. Похож ребенок на дедушку, ну и что? Но если все-таки свекор невзлюбил невестку, то можно быть почти уверенным — опять же из-за желания, подавляемого подсознательно. Оно рождает раздражение, недовольство возрастом, невозможностью разрешить ситуацию.

— Что можно сказать о теще с тестем?

— Здесь ситуация во многом повторяется. Зятю с тещей найти общий язык труднее, чем с тестем. С матерью супруги (супруга) всегда сложнее, чем с отцом. Женщины по натуре больше собственники, чем мужчины. Им труднее примириться с «потерей» ребенка. «Он отнял у меня дочь» — вот очень распространенный взгляд тещи на зятя. И теща либо сама сознательно отдаляется от дочери (раз я тебе не нужна, могу вообще не мешать), либо начинает опекать дочь еще сильнее, чем раньше.

В любом случае худой мир лучше доброй ссоры. Надо уметь смолчать, отшутиться, снять назревающий конфликт. Родители такие, какие они есть, придется такими их и принимать.

■ ХОРОШО ПОДВЕШЕННЫЙ ЯЗЫК ВСЕГДА ЧЕШЕТСЯ.

■ СПАСТИ БРАК ОТ РАЗВОДА МОЖНО, ЕСЛИ НЕ ЯВИТЬСЯ НА СВАДЬБУ.

■ У КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ В ШКАФУ ЕСТЬ ВЕЩЬ, ДЛЯ КОТОРОЙ ОНА ВСЮ ЖИЗНЬ ХУДЕЕТ.

Муж заявил, что это он мне сюрприз готовил, на подарок ко дню рождения деньги собирал

Как-то вечером сидели мы с мужем перед телевизором, смотрели кино. И тут из шкафа выползает наш кот, а на задней лапе у него что-то висит. Рыжик пытался это стряхнуть. Муж, когда увидел кота, прямо изменился в лице, побагровел, но продолжал сидеть молча. Я присмотрелась — вроде какая-то бумажка. Кот еще немного подрыгал лапой, потом смирился и поплелся на кухню. Идет, а за ним бумажный сверток волочится. Пришлось мне все-таки встать с дивана, подойти, отцепить — и правда сверток. Раскрыла — а там купюры. Пересчитала — сумма вполне приличная. Тут муж немного пришел в себя и заявил, что это мне сюрприз готовил, на подарок ко дню рождения собирал. А чтобы я раньше времени об этом не узнала, прятал денежки в шкафу. Придумал такой способ — завернул в бумажку и прилепил двусторонним скотчем к стенке. Потом мы с мужем с ужасом представили, как кот, если бы я ничего не заметила, по обыкновению своему поперся бы из кухни на балкон, после вскочил на окно — и тогда прощайте, денежки...

Марина, Архангельская обл.

Обсудим? *Из почты «Айболита»*

Моя невестка — мерзавка!

ФАШИСТКА НАСТОЯЩАЯ! ТАК ПОСТУПАТЬ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ НЕ КАЖДОЙ ПРИДЕТ В ГОЛОВУ.

С моим сыном они познакомились очень давно, учились в одном классе. Школу она закончила с золотой медалью, а вот институт не потянула. Все 11 лет, что прожили с сыном, расписаны не были, потому что ей не нравилась наша фамилия. Но это мелочи, дальше — хуже. Отчасти я сама виновата, хотела как лучше...

Весила невестка 130 кг, не работала. А зачем? Мы и деньги давали, и продукты, права водительские помогли получить, иномарку купили. Потом ей удалили желчный пузырь, тогда она похудела. Сыну в Москве сделали три операции. В клинике невестка познакомилась с мужчиной на 9 лет моложе. Я не против, так бывает. Но невестка набрала на сына кредитов на 500 тысяч рублей. Конечно, такое я не могла ей простить. Разбила окна, набила ей морду. Ведь невестушка моя забрала даже те деньги, которые мы дали сыну на операцию.

С божьей помощью пережили это время. А вот ребенка жалко. Била она его сильно. Но сын всегда говорил мне, чтобы не лезла, мол, она мать. Приучала внука ходить вечером в туалет в одно и то же время, как собаку. За любую провинность совала в рот кусок мыла. Сейчас мальчик учится в четвертом классе. Поменяла ему три школы. Ей вообще наплевать, что сын плохо учится, что в классе его считают придурком. Нам его не дает. Пошла я как-то в школу, чтобы увидеть внука. Он сидит за последней партой, а ведь очки носит! Спросила учительницу, почему так. Она сказала, что нужна справка от врача, что мальчик плохо видит. Невестка-зараза справку такую не предоставила! По закону мой сын не может даже видеться с сыном. Она — мать-одиночка. Школа находится в 4 км от дома. Вот мальчишка по гололеду ходит один в школу и обратно.

А что я могу сделать? Одиннадцать лет была бабушкой, а теперь никто. Ни о каком примирении речи не идет, видеть ее не хочу. Мой сын даже не курит, а она все эти годы в квартире курила. Наплевать было на ребенка — ей так хотелось. Как внук плакал, когда я пришла!.. Понимаю, ребенок ни в чем не виноват, но сделать ничего не могу. Приворожила эта мерзавка моего сына, занималась по интернету колдовством. Когда сын принес свои вещи, в брюках лежала черная гробовая тряпка, ее плавки и трусики внука. Я уверена в том, что невестке за ее деяния все обратно вернется. Ничего просто так не происходит в нашей жизни.

Без подписи, Ростовская обл.

Умные мысли

САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ ШКОЛА — ШКОЛА ЖИЗНИ. НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, В КАКОМ ТЫ КЛАССЕ И КОГДА СЛЕДУЮЩИЙ ЭКЗАМЕН. ТЫ ДАЖЕ СПИСАТЬ НЕ МОЖЕШЬ, ПОТОМУ ЧТО НИ У КОГО БОЛЬШЕ НЕТ ТОЧНО ТАКОГО ЖЕ ВАРИАНТА.

Чуть не отравила бедного мужчину...

Никогда не думала, что макароны с капустой могут нанести мужскому организму смертельный урон. Для меня лично в таком сочетании нет ничего страшного. Смело могу положить себе в тарелку смешанный гарнир из макарон и тушеной капусты. Но мой муж против этого запротестовал. Этот человек может выпить литр коньяка, залакировать его восемью литрами пива. В это время вбрасывать в себя все, что попадется под руку. Морепродукты соседствуют с чипсами, а сверху все это заливается молоком. А тут вдруг: «Вермишель и капуста? Это недопустимо, вредно для здоровья, несовместимо. Так только свиньи едят!» И возразить нечего: чуть не отравила бедного мужчину.

Наталья, письмо с сайта

Тяжёлый случай

Жена превратила квартиру в зверинец

РАНЬШЕ Я СОБАК ЛЮБИЛ, А ТЕПЕРЬ СТАЛ НЕНАВИДЕТЬ. И ВИНОВАТА В ЭТОМ ЖЕНА.

Она сама жаловалась на свою мать, которая таскала в дом уличных собак и кошек — теща лечила их. Если умирали, устраивала по ним поминки, как по людям. Вере стыдно было приглашать друзей в дом, такая там стояла вонь. У супруги странности развивались постепенно. Сначала, куда бы мы ни приехали на отдых, жена быстро собирала вокруг себя всех окрестных собак и кошек и подкармливала.

Если к вам приехало много гостей и вы не знаете, куда их положить спать, купите побольше водки — сами улягутся.

Потом Вера подобрала на улице больную кошку, принесла домой и стала лечить. Было видно, что животное изначально уличное, уже взрослое, к людям кошка не ластилась, дичилась. У дочки (ей тогда было 5 лет) началась аллергия на шерсть. Но жена твердо заявила, что выкидывать несчастное животное на улицу не будет. Мол, аллергия лечится привыканием. Кошка выздоровела, но дикой так и осталась. Прожила у нас около года, доставив кучу хлопот. Не приучалась к лотку, ободрала все обои и мебель, царапала даже обожающую ее жену и в итоге сбежала. У Маши, дочки, перестало течь из носа. Мне было странно, что матери дороже приблудная кошка, чем родной ребенок. Но разговаривать с Верой было бесполезно. Она упрекала меня в бесчувственности.

Полтора года назад у нас наступил настоящий ад. Жена вступила в добровольный зоопатруль. В нем тетки средних лет, большинство — одинокие, ведут разговоры, от которых я вздрагиваю. Например: «Да его самого надо изрезать, убить и закопать за этого несчастного пса!» Это о человеке, который сдал в приют свою собаку после того, как она искусала его ребенка! Умиляются любому поведению животных. Утверждают, что «во всем виноваты люди, которые их довели». В результате в нашей двушке появилось пять собак. Пытался напомнить жене, как она страдала от причуд своей матери, но она будто все забыла. Наша дочь, уже подросток, переехала к моей матери. Аллергия на шерсть у нее так и не прошла. Но Веру это не тревожит.

Она пускает здоровых уличных псин в свою кровать, целует их прямо в пасть, говорит о них как о людях... У собаки какашки пальцами из попы выковыривает — «а то у бедняжки запор»! А уж сколько тратит денег на их содержание! Когда Веры нет дома, я должен с собаками гулять, убирать за ними. А недавно попросила мою мать взять на время одну из ее собак: у нее, мол, течка, а трое из пятерых — кобели. И это зная, что в той квартире прячется от шерсти ее собственная дочь! Иногда мне кажется, что жена сошла с ума. Она без конца скандалит с соседями, которые жалуются на постоянный лай... Поехать вместе мы никуда не можем — не с кем оставить собак. Единственное, что остается, — поставить вопрос ребром: или я, или зверинец. Но мне кажется, я знаю, кого выберет Вера.

Борис, письмо с сайта

Сплетничать полезно для здоровья

Женщины сплетничают гораздо чаще мужчин. Но и последние не прочь «промыть косточки» окружающим. Правда, мотивы и чувства у них при этом разные.

■ Женщинам откровенно нравится сплетничать, они не скрывают, что получают от этого удовольствие. Мужчины морального удовлетворения от таких разговоров не испытывают. Зато используют их для получения самой последней или секретной информации.

■ Сплетничающие женщины чаще всего обсуждают внешний вид других женщин, а мужчины — достижения других мужчин. Женщины нередко используют полученное в «кухонных разговорчиках» с практической целью. Чаще всего, чтобы испортить репутацию соперниц.

■ Но, как бы то ни было, ученые уверены, что сплетничать полезно всем, независимо от пола и возраста. Во время «перемывания косточек» окружающим мозг вырабатывает больше гормона удовольствия окситоцина, чем во время разговоров о делах или погоде. Сплетничая, мы смеемся чаще, чем при просмотре комедий. А искренний смех укрепляет сердечную мышцу и помогает бороться с повышенным давлением. Кроме того, перемыть кости знакомому или обсудить последнюю выходку одной из знаменитостей — отличное средство от бессонницы. Не можете заснуть? Поболтайте с подружкой — это сразу поможет расслабиться.

■ Самое главное, о чем нельзя забывать, — получить удовольствие от сплетен можно, только если относиться к ним без злобы и зависти. Выплеск негативных эмоций только ухудшит настроение.

После смерти мужа соседка привела нового мужчину. Из имущества у него была только щетина

Есть у меня знакомая — хорошая женщина, добрая, хозяйственная до прижимистости — все в дом, который как раз и строит. Уже почти все готово — и газ проведен, и все отделано. Несколько лет назад у нее умер муж, который пил и поднимал на нее руку. Похоронила. Казалось бы, вздохни, поживи спокойно, но она тут же привела нового мужчину, такого же пьющего. Из имущества у него была только щетина. Зарплаты хватало ровно на еду и пиво. Жилье бы не потянул, но тут ведь даром. А так — парень хороший, на десять лет моложе, чем знакомая очень гордится.

Прописала его, стали жить вместе, завели хозяйство. А через некоторое время выяснилось, что мужчина не совсем одинок. У него есть дочка в соседнем городе, и он должен ей помогать. Так что, когда забивают скотину, часть мяса он увозит дочке и еще деньги дает. Ну ладно, знакомая вошла в положение, не возражает. А недавно к мужчине еще и сын приехал из ближнего зарубежья — родная кровиночка. Хочет к папе переезжать. Осмотрится, а потом квартиру рядом купит. Папин адрес ему дала сестра. Сынок остался погостить, а заодно сообщил, что его мать тоже собирается приехать. Тем более что как законная супруга имеет полное право жить с мужем. Теперь моя знакомая не спит ночами. Приютила на свою голову...

Тамара, Астраханская обл.

О русских мужчинах

ЧТО ДУМАЮТ О НИХ ИНОСТРАНКИ, КАКИЕ КАЧЕСТВА КАЖУТСЯ ИМ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ.

■ Китаянки считают русских мужчин добрыми и интересными, японки отмечают их щедрость, начитанность и умение делать из свидания праздник.

■ Американки и испанки говорят о крутой русской душе. А кореянки обращают внимание на нечищеные ботинки и неряшливые волосы, но при этом говорят, что они прекрасные собеседники.

■ Главное, чем покоряют иностранок русские, — это способностью создать праздник и пойти ради любимой на подвиг, даже если не уверены в ответных чувствах.

■ Иностранки считают, что с русским можно жить как за каменной стеной: он обеспечивает жену и детей, считается с потребностями женщины и может ей уступать.

■ Русские мужья в браке продолжают разговаривать с женами, обсуждая все — от поэзии до политики, а в спорах с друзьями русский муж всегда встанет на защиту жены.

■ Восхищение иностранок вызывает конфетно-букетный период, во время которого русские мужчины дарят цветы, шоколад, драгоценности и после разлуки не требуют подарки назад.

■ Европейские женщины отмечают, что русские чинят все, что сломается: не только краны, но и машины, снегоходы, катера, мотоциклы, детские игрушки — и при этом не боятся сложной работы.

■ Для русского мужчины коллектив и друзья — это важно. Они стараются поддерживать хорошие отношения даже с соседями, чем удивляют иностранок.

■ Самое непростительное в русских мужчинах, по мнению иностранок, неумение одеваться и нежелание ухаживать за собой.

■ Русские мужчины не любят вмешивать власти в личные дела: звонить в полицию и жаловаться. Они решают проблемы, рассчитывая на себя, родственников и друзей.

■ Иностранцев удивляет способность русских заступаться на улицах за посторонних женщин, стариков и детей. Да и просто помогать незнакомым. Например, русский всегда поможет поставить тяжелую сумку на багажную полку в поезде, перенесет через лужу коляску.

■ При этом иностранки отмечают, что русские любят конфликтовать и им это доставляет удовольствие.

■ Русские мужчины до сих пор считают, что мужчина должен быть мужественным, а женщина — женственной.

ВЫПИВКА У ЗДОРОВОГО РУССКОГО МУЖИКА — НЕ СПОСОБ УБИТЬ ВРЕМЯ, А ВОЗМОЖНОСТЬ ПООБЩАТЬСЯ, УСТРОИТЬ ДЛЯ ВСЕХ ПРАЗДНИК.

На приёме у психолога

ОТЕЦ ЛЮБИМОГО ВСЮ ЖИЗНЬ ГУЛЯЛ

Не будет ли мой изменять так же, как и его отец?

Светлана, Псковская обл.

Такой вариант возможен. Доказано, что и женщины, и мужчины склонны изменять своим спутникам жизни, если так же поступали их родители. У 70% женщин, которые были неверны своим мужьям, матери тоже изменяли. 54% мужчин признались, что так же поступали их отцы. На измену мужей толкнула в том числе и неверность отцов. Трудно сказать: это гены или копирование поведения родителей. Скорее всего, второе. Ведь родители для детей пример и авторитет. Даже в зрелом возрасте на бессознательном уровне дети продолжают жить, подражая родителям.

ХОЧУ РАССКАЗАТЬ О ТОМ, ЧТО ИЗМЕНЯЮ

Я люблю своего мужа, но в последние годы он не удовлетворяет меня как мужчина. Поэтому изменяю ему с другим, которого совсем не люблю, но с которым хорошо в минуты близости. Голову не теряю, и муж ни о чем не догадывается. Проблема в том, что в последнее время словно какая-то сила подталкивает меня все рассказать. Еле сдерживаюсь, потому что знаю, что потеряю мужа.

Ульяна, Набережные Челны

Человек сам принимает решения и несет ответственность за свои поступки. Что касается подсознательной причины вашего поведения, она может быть двоякой. Это либо чувство вины перед мужем, либо желание отомстить (за то, что он не привносит тепла, сексуального удовлетворения в вашу жизнь). Измена — это всегда плохо. Поэтому вы должны решить для себя — либо мучиться угрызениями совести, либо сблизиться с мужем и восстановить сексуальную гармонию в браке, либо разводиться, что было бы честно.

О. К. Лаврентьева, семейный психолог

■ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СТАТЬ БЛИЗОК ЗА 3 ДНЯ. А ТОТ, КТО ЖИВЕТ РЯДОМ ГОДАМИ, МОЖЕТ ТАК И НЕ УЗНАТЬ, КАКОЙ ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ.

■ КОГДА НАХОДИШЬ СВОЕ, НА ДРУГОЕ ДАЖЕ СМОТРЕТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ.

ГЛАВНОЕ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ — НАУЧИТЬСЯ ВОВРЕМЯ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА И ПРЕДСТАВЛЯТЬ ВОДОПАД.

Знаете ли вы, что...

За последние десять лет разводов в России стало на 15% меньше. В то же время сократилось и количество желающих зарегистрировать брак (в среднем на 12%). Для 75% россиян причиной развода может стать измена, предательство и побои со стороны близкого человека. Для трети — неготовность партнера решать проблемы вместе, несоответствие нравов и желаний супругов. Лишь 10% готовы подать на развод, если вторая половина будет постоянно затевать ссоры из-за денег.

ЛАПША из писем читателей

Моя жена привыкла брать от жизни все, поэтому мне ничего не остается.

Максим, Свердловская обл.

***

Жена любовника постоянно отпускает в мой адрес неприличные шуточки. Что я ей такого сделала-то? Ведь просто так надо мной издевается. Даже обидно...

Мила, Воронежская обл.

***

Свадебные традиции давно пора менять. Пусть теперь невеста вместо букета кидает подружкам, например, неженатого мужика.

Ольга, Саратов

Для мудрых жён — *Прикинь на себя*

Кто создаёт погоду в доме?

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА — КАК ДВА СООБЩАЮЩИХСЯ СОСУДА: ПОСТОЯННО ОБМЕНИВАЮТСЯ ЭНЕРГИЕЙ. НО ГЛАВНЫЙ СОСУД ВСЕ-ТАКИ ЖЕНЩИНА.

Если жена радуется, если в квартире звучит ее смех, легкое щебетание, то все вокруг расцветает. Счастливая мама делает радостными своих детей, а муж стремится как можно быстрее вернуться домой к такой женщине.

Чтобы в доме было всегда тепло и уютно, запомните простые правила.

■ **Не несите проблемы извне в семью.** Если на работе случились неприятности, постарайтесь восстановить настроение по пути домой. Купите вкусное мороженое, прогуляйтесь пешком, порадуйте себя приятной покупкой. Иногда полезнее встретиться с подругой на нейтральной территории, пожаловаться ей на жизнь, высказать все наболевшее. Но домой прийти уже спокойной и доброжелательной.

■ **Не копите обиды на любимого.** Страшнее всего те раздражители, которые идут из самой семьи. Они очень быстро разрушают атмосферу дома. Не срывайте злость на супруге, учитесь ее выражать, проговаривать. Но важно не обвинять супруга, а просто рассказать, как его поступки влияют на ваше настроение. Иногда можно устраивать небольшие ссоры, это снимает напряжение. Главное — не увлекайтесь.

■ **Радуйте себя.** Составьте список вещей, которые делают вас счастливее — важно найти не меньше 50 пунктов. Например, чашка любимого кофе, приятная ванна с пеной, поход в кино... Держите список на видном месте и вспоминайте о нем, когда настроение испорчено.

■ **Выражайте свои эмоции.** Злость, претензии, обиды важно не прятать в себе. Когда их становится слишком много, хорошее настроение пропадает. Не нужно кричать, добиваться желаемого любой ценой. Попробуйте писать письма. Сначала выскажите все претензии, обвиняйте мужа, ругайте и пишите любые оскорбления. Потом порвите это письмо и напишите второе, оно уже получится не таким резким, да и писать его будет легче. Если же обида не проходит, беритесь за третье письмо, в нем опишите, как вы смотрите на ситуацию, кто виноват и как из нее выйти. Только третье письмо можно отдавать адресату.

Сердце разбито...

Что со здоровьем?

У любящих людей реже бывают проблемы со здоровьем. Теплые отношения снижают уровень депрессии, нормализуют давление, убирают тревожность... Но что происходит, когда сердце разбито?

1 Когда человеку грустно, работа сердца замедляется, мышцы слабеют. Поэтому, если сердце разбито, надо относиться к себе как к больному, — больше отдыхать, есть здоровую пищу и употреблять больше витамина С.

2 Может ухудшиться работа мозга, появиться рассеянность, забывчивость. Все потому, что мозг занят мыслями о разрыве и ему трудно сфокусироваться на обычных повседневных делах.

3 Некоторые из-за сильных переживаний теряют аппетит. Другие, наоборот, начинают заедать неприятные эмоции. И в том, и в другом случае нужно наладить питание, так как это поможет справиться со стрессом.

4 Когда в жизни что-то происходит, появляются проблемы, тело переживает стресс. В ответ на него организм увеличивает производство гормона стресса — кортизола. Из-за этого человек чувствует себя плохо.

5 Когда сердце разбито, уровень гормона сна и бодрствования — дофамина — в организме меняется, и это может привести к бессоннице.

6 Из-за сильного стресса могут начать выпадать волосы. Главное — не паниковать, иначе может быть еще хуже. Зачастую выпадение волос со временем проходит без какого-либо лечения.

7 Человек может испытывать реальную физическую боль, чаще всего в области груди и сердца. Это происходит из-за того, что, когда мозг фиксирует эмоциональную боль, он может начать проявлять ее физически.

8 У женщин сильный стресс может повлиять на менструальный цикл. Важно знать, что, если месячные долго не приходят в норму, нужно обязательно обратиться к врачу.

9 Печаль, одиночество, неуверенность в себе... Эти эмоции могут привести к депрессии.

Жене плохо, а он цветёт и пахнет, ещё и оскорбляет

Когда у моей подруги обнаружили рак молочной железы III стадии, муж ее сразу бросил. Отвез Нину к маме, а сам остался жить в их квартире. Быстро нашел замену. И свекровь его поддержала, сказала, что молодой еще, ему жить надо. Ладно бы бросил — и все, так он еще и гадости всякие жене говорил. Однажды заявил, что все от химии худеют, а ее почему-то разнесло. И много еще чего обидного в этом духе. Если счастлив, нашел себе новую бабу, то зачем же больную женщину дергать? Как такое возможно? Жене плохо, а он цветет и пахнет, еще и оскорбляет. Подруга моя, слава богу, вылечилась. А вот у бывшего как раз начались проблемы. Теперь он сохнет и чахнет! У другой знакомой тоже рак. Муж, с которым прожили больше двадцати лет, купил себе дорогую машину, катает в ней разных девок. А знакомая на химиотерапию на такси ездит...

Без подписи, Архангельск

Каждый мечтает согреться любовью

ПОКА ЖИВЕТ ЧЕЛОВЕК, ХОЧЕТСЯ ЕМУ ХОТЬ НЕМНОГО СЧАСТЬЯ, ВЕРНО? СОГРЕТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ — ОБ ЭТОМ МЕЧТАЕТ, НАВЕРНОЕ, КАЖДЫЙ, КТО ЭТОГО ЛИШЕН...

Вот и я мечтала, после того как осталась вдовой

Десять лет без мужа... Надо было детей на ноги поставить. Работала от зари до зари, чтобы всех накормить. Да и сейчас, когда они живут своими семьями, надо себя обеспечивать. Нужен свой кусок хлеба, овощи, молоко, хоть немного мяса. Так и гнешь спину целое лето. Нужно полоть, колорадских жуков травить день и ночь, потому что они приспособились к яду. Сломаешься — зимой намаешься, пустые щи будешь хлебать. А если еще дом без хозяина, то приходится и за мужика вкалывать. Гвозди забивать, дрова пилить, колоть... А вечерами дома не знаешь, куда себя деть от тоски, сирота сиротой...

Раз учитель, значит, не пьет

Вот и решила я найти человека, с которым бы смогла дальше жить, как говорится, до гробовой доски. Из всех, кто откликнулся на мое письмо, выбрала одного, который жил недалеко. Работал он учителем. Я тогда подумала: раз учитель, значит, не пьет. Все-таки с детьми работает! Ну и написала ему. Он скоро ответил: мол, зачем нам тянуть переписку, лучше ты давай приезжай — познакомимся, посмотришь, как я живу... Я и поехала. Встретил он меня очень скромно, ничего такого не приготовил. Но я не обиделась: что с одинокого мужика взять. Разговорились, всю ночь просидели. Утром стала мыть полы, белье перестирала, пирогов напекла. Он был доволен: говорил, что дом сразу жизнью наполнился... Вроде бы отношения складывались неплохие. Но чувствовала, что-то его тяготит, только приставать с расспросами не стала. Он меня проводил, все по-людски. Пригласил еще к нему приехать — на день рождения. Даже обещал денег выслать на дорогу. Я как на крыльях летала. Подарки ему покупала, понадела угощений... Полную сумку набила, готовясь в дорогу. Правда, денег он мне так и не выслал, у соседей заняла. Моя-то зарплата только на необходимое шла.

Как же сильно я в нем ошиблась...

В общем, собралась, поехала. Уже представляла, как Евгений меня встретит — обещал прийти на автостанцию. Автобус в его районный центр приезжает к вечеру, как раз когда у «моего» уроки заканчиваются. Приехала — нет его. Час жду, другой, третий... Уж последний автобус ушел ко мне домой. Значит, и вернуться до утра не смогу. Что делать? Попросила таксиста довезти меня до нужной деревни. Пришлось отдать все, что приберегла на обратную дорогу. Вошла в дом. Батюшки-светы! Жених мой на кровати валяется в пьяном угаре, ничего не соображает... Оказывается, у него запой! Уже 4 дня на работе не был. Корки хлеба в доме нет. А ведь день рождения собирался отмечать...

Сижу за столом, плачу. Часа два прошло. Он в забытьи, будить его бесполезно. Ночь, идти на автостанцию — смысла нет. Решила поесть, благо сумка моя угощений полна. Наконец Женя очнулся, поднялся. Посидели вместе. Только ему опять плохо стало. Только под утро полегчало.

Я стала домой собираться. Попросила у него денег на обратную дорогу, хотя бы взаймы. А он, оказывается, всю зарплату пропил. И жалко, и зло берет. Уговорила его у соседей попросить денег хотя бы на местный автобус до райцентра. Там выяснилось, что до нашего села автобус пойдет только на следующий день. Просидела почти сутки на автостанции. Надо билет покупать, а в кармане пусто! Стою у кассы, плачу. Тут одна женщина подошла, стала расспрашивать. Дала немного денег, но на билет не хватает. Я ее благодарю, от стыда не знаю куда деться. Другая посоветовала поговорить с водителем, честно все объяснить. Так я и сделала. Слава богу, есть на свете добрые люди! Доехала я до дома.

Долго не могла в себя прийти

Недели две после «свадебного путешествия» была в шоке. На улицу не выходила, делать ничего не могла. Горечь, стыд, усталость. Но все же правильно говорят, время лечит. И хозяйство требует внимания и трудов. И вообще, жизнь продолжается. Хотя и не очень-то меняется... Снова частенько бывает как-то неуютно на душе. Особенно в долгие зимние вечера чувствуешь острее одиночество. И тогда опять начинаешь думать: а может, снова попытаться поискать человека — доброго, непьющего? Не сошелся же свет клином на моем учителе...

Если честно, несмотря на все, что пережила, все-таки верю, что есть порядочные мужчины, у которых «все в меру». И которые еще могут сделать женщину счастливой, построить хорошую семью. Радуюсь за тех, кому повезло найти таких спутников жизни. И даже хочу сама еще раз попробовать испытать судьбу. Ведь мне только 50. Считаю, что для любви этот возраст еще подходящий.

Тамара, Челябинская обл.

Цифры и факты

■ КАЖДЫЙ 4-Й МУЖЧИНА СПЕЦИАЛЬНО НЕ УБИРАЕТ В КВАРТИРЕ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРИВЕСТИ В НЕЕ ЖЕНЩИНУ, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ.

■ ЕСЛИ ХОТИТЕ ОСТАТЬСЯ В ПАМЯТИ СВОЕГО НОВОГО ЗНАКОМОГО, ЧАЩЕ НАЗЫВАЙТЕ ЕГО ПО ИМЕНИ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ.

Без юмора с моей фамилией нельзя

Всю жизнь мечтала поскорее выйти замуж. И все из-за дурацкой фамилии — Крендельковa. Одноклассники высмеивали, даже в институте похихикивали. Думала, встречу своего принца — и все прекратится. Будет у меня красивая, звучная фамилия. Когда в отделе появился новый сотрудник, ему пришлось несладко. Я его прекрасно понимала — быть Головастиковым непросто. Мы с ним на этой почве и сошлись. В конце концов поженились. Стала Головастиковой. Так и живем. С юмором. С нашей фамилией иначе никак.

Е. Головастикова, Краснодар

Муж подруги проявляет ко мне сильный интерес...

Мы живем в частном доме, рядом живет подруга с семьей. Часто ходим друг к другу в гости. Ее муж относится к ней, мягко говоря, плохо. Но ко мне проявляет сильный интерес. Он всем грубит, перебивает, но как только начинаю говорить я, замолкает и аж в рот смотрит. Может даже при жене дотронуться до меня. Как-то сидели на разных сторонах стола. Так он поднялся, подошел и начал массировать шею. Ощущение такое, что я сильно его привлекаю. Как поступить? Не хочется портить отношения...

Анжела, Хабаровск

Жена говорит, что вышла за меня потому, что не знала никого, кто мог так смело лаять на собак

Сейчас мне уже почти 60. А эта история произошла давно, когда еще мальчишкой был. Как-то с товарищами возвращались с гулянки по темным улочкам нашего провинциального городишки. Смотрим, у кого-то за забором яблоня, а на ней яблочки. Дернули калитку — она оказалась незапертой, и мы проскочили во двор. Через несколько секунд раздался злобный собачий рык. Из темноты на нас несся огромный пес! Размышлять было некогда, сработало подсознание. Я плюхнулся на четвереньки и засеменил навстречу. Дело в том, что я слышал: если нападает собака, нужно принять «позу зверя», смотреть, не моргая, в глаза и лаять — животное отступит. Так вот, ползу я навстречу псу и лаю со всей дури. Сработало! В шаге от меня волкодав затормозил всеми четырьмя лапами, аж проехался по земле. Мы стояли и лаяли друг на друга. Причем всякий раз, когда я наступал, пес пятился назад, пока не оказался в будке. Со стороны улицы на шум подтягивалась окрестная публика. А из дома выскочили дедок и девушка. Увидев хозяев, собака осмелела, высунулась из будки и подло разорвала мне штанину. «Рекс, фу!» — звонко крикнула девушка. Глянул я на нее и обомлел — именно о такой всю жизнь мечтал. На следующий день городишко гудел: «Вчера у деда Потапа трое пьяных парней покусали одну трезвую собаку!» А я снова пришел в уже знакомый двор. Только теперь не за яблоками, а за Олей — хозяйской внучкой. И сейчас, 40 лет спустя, она со смехом признается, что вышла за меня потому, что не знала никого, кто мог так смело облаивать собак!

Юрий, Краснодарский край

Убираем «бульдожьи щёчки»

Благодаря такой гимнастике вы укрепите мышцы шеи и подбородка за очень короткое время.

Выдвиньте подбородок вперед и приподнимите его. Изо всех сил напрягите мышцы шеи и подбородка. Достигнув максимальной точки напряжения, сосчитайте до пяти, затем отпустите мышцы. Вы почувствуете приятное расслабление. Сосчитайте до трех и снова начните упражнение.

На первом этапе выполняйте упражнение пять раз подряд, ежедневно увеличивая число повторений, пока не сможете без затруднений выполнять его 15 раз подряд.

Хорошо усвоив упражнение, ускоряйте темп. Напряжение на этом этапе должно длиться всего две секунды, расслабление — одну. Ускорив ритм, увеличивайте число повторений в три раза. Через две-три недели ваша шея приобретет прежнюю упругость и эластичность. Получив желаемый результат (не раньше), для поддержания формы выполняйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю в следующем ритме: напряжение пять секунд, расслабление три секунды.

РАНЬШЕ ЖЕНСКИМИ ТРУСАМИ МОЖНО БЫЛО МАШИНУ ПОМЫТЬ. СЕЙЧАС ДАЖЕ ОЧКИ НЕ ПРОТРЕШЬ.

Намотай на ус

Что значит «нанести крем на область вокруг глаз»? Кожа в этой зоне тонкая и нежная, поэтому кремы для области вокруг глаз наносятся строго по костному краю перед глазными впадинами. Если считаете, что средство не сможет добраться до морщинок, расположенных прямо под ресничками, то вам это только кажется. Сможет благодаря подвижной мимике в этой области. А вот если наносить крем слишком близко к линии роста ресниц, можно заработать отечность, раздражение, покраснение белков глаз и темные круги. Очень нежно нанесите маленькую каплю ухаживающего средства по массажным линиям подушечками безымянных пальцев — от внешнего уголка глаза к внутреннему.

Чудо-крем для домашних обёртываний

Айболит

Хочу поделиться рецептом чудо-крема для домашних обертываний. Понадобится: препарат «Эуфиллин» (выводит лишнюю влагу и улучшает кровообращение), димексид (усиливает в разы действие «Эуфиллина») и любой крем для тела (я использую детский). В тарелке смешиваю 100 мл крема и раствор «Эуфиллина» (1 ампула на 50 кг веса). Потом добавляю 1 мл димексида. Через 15 минут наношу крем на тело, заматываю пленкой и полчаса занимаюсь домашними делами. После четырех таких процедур я потеряла по 5 см с живота, ног и рук.

Арина, Пензенская обл.

С детства помню и люблю запах дрожжей...

Айболит

Когда бабушка ставила опару для пирожков, дома стоял удивительный аромат. Помню, как бабуля растворяла немного дрожжей в теплом молоке, смазывала свои натруженные руки и держала их в льняном полотенце с полчаса. И я частенько делаю эту процедуру. Беру по 2 ст. ложки пекарских дрожжей и растительного масла. Настаиваю 10 минут, наношу на кисти и ступни. Надеваю хлопчатобумажные перчатки и носки. Через 20 минут смываю теплой водой.

Юлия, Рязанская обл.

Мода-2019

■ ПЛАТЬЕ ТЕЛЕСНОГО ОТТЕНКА С БЕЛЫМИ ЦВЕТАМИ — БЕСПРОИГРЫШНЫЙ ВАРИАНТ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ НЕКРУПНЫХ РАЗМЕРОВ.

■ ЕСЛИ ЖЕ РАЗМЕР ЗА 50-Й, В ТАКОМ НАРЯДЕ ОКРУЖАЮЩИМ БУДЕТЕ НАПОМИНАТЬ АЙСБЕРГ.

■ ОБЪЕМНЫЕ ЧЕРНЫЕ АППЛИКАЦИИ НА БЕЛОМ ФОНЕ ПЛАТЬЯ ИЗДАЛИ ВЫГЛЯДЯТ КАКИМИ-ТО НАСЕКОМЫМИ ИЛИ МЕЛКИМ МУСОРОМ.

Ёшкин кот!

Где талию делать будем?

В России собираются ввести запрет на талию больше 80 см.

А пока Роспотребнадзор изучает опыт Японии, где запрещено законом иметь талию больше 90 см (для женщин — 80 см). Жители страны в возрасте от 40 до 75 лет в обязательном порядке ежегодно проходят медосмотр. По закону, действующему в Японии, за превышение охвата талии у сотрудников предполагается штраф для работодателя. Он может достигать 19 миллионов долларов.

Как там, у них? Пригодится

Секреты красоты индианок

Индийские женщины поражают своей чистой кожей, блестящими густыми волосами, белоснежной улыбкой и пластичным телом. Чему мы можем у них поучиться?

■ Для ухода за волосами индианки регулярно используют кокосовое масло. Причем наносят его не только на локоны, но и на кожу головы, при этом аккуратно массируя ее. После массажа расчесывают волосы гребнем и только потом смывают масло. Благодаря этому локоны выглядят живыми, красивыми. Кокосовое масло удерживает влагу и устраняет ломкость.

■ Секрет индианок, благодаря которому у них всегда чистая и сияющая кожа без воспалений и прыщиков, — в натуральной розовой воде. Она обладает противовоспалительными и заживляющими свойствами, придает коже сияние. А еще отлично очищает и предотвращает появление расширенных пор и синяков под глазами. Индианки применяют розовую воду вместо тоника.

■ В качестве кондиционера для волос индийские женщины используют хну. Этот порошок из высушенных листьев неколючей лавсонии уже после первого применения делает волосы мягче, крепче, шелковистее и даже избавляет от перхоти. К тому же придает волосам красивый блеск.

■ Натуральными маслами индианки пользуются постоянно. Они добавляют их в воду во время принятия ванны, смазывают ими сухие участки кожи, делают с их помощью массаж и обертывания. Все эти процедуры делают кожу мягкой, нежной, бархатистой и всегда молодой. Особенно полезны для кожи масло сандала, лаванды, розы, жасмина и иланг-иланга.

■ Индийскую кухню невозможно представить без пряностей, используют их индианки и для поддержания красоты. Куркума — основное средство «народных» рецептов. Она лечит несовершенства кожи, очищает ее, разглаживает морщины, восстанавливает здоровый цвет лица.

■ Традиционная индийская диета предполагает полный отказ от мяса. В основе рациона — рис, овощи, рыба и морепродукты. В течение дня нужно выпивать не меньше 2 л воды и индийский чай без ограничения. Но главным секретом диеты являются специи — карри, куркума и корица. Они ускоряют обмен веществ, запускают процесс сжигания жира в тканях.

Знаете ли вы, что...

■ ПРИДВОРНЫЕ ДАМЫ НЕСКОЛЬКО СТОЛЕТИЙ НАЗАД С ПОМОЩЬЮ ВЕЕРА НЕ ТОЛЬКО СПАСАЛИСЬ ОТ ЖАРЫ. ОНИ ПРИКРЫВАЛИ ИМ ОТСУТСТВУЮЩИЕ ЗУБЫ.

■ ЗАПАХ ИЗО РТА ТОЖЕ МАСКИРОВАЛИ С ПОМОЩЬЮ ДАМСКОГО ОПАХАЛА.

Ледяная петрушка — для моего лица подружка

Айболит

Маски из петрушки подтягивают и разглаживают кожу лица, устраняют мелкие морщины, улучшают кровообращение и даже помогают избавиться от пигментных пятен. В общем, кожа молодеет. Но так как не всегда есть время каждый раз что-то заваривать, процеживать, выжидать положенное время с маской на лице, да и, честно, бывает лень, я просто замораживаю настой петрушки и кубиками льда каждое утро протираю лицо. Приготовить такие кубики совсем не сложно. Засыпаю 1 ст. ложку измельченной петрушки стаканом кипятка. Накрываю и жду, пока остынет. Разливаю по формочкам и отправляю в морозилку. Все, целебный лед готов! Протирать лицо надо от носа к вискам, от подбородка — к ушам. Лед бодрит, поэтому утром умылся — и как новенький!

Ульяна, Нижегородская обл.

Вы просили рассказать

На кухонной мебели жирный налёт?

У меня в кухне газовая плита встроенная, то есть стоит вплотную к мебели. Как ни стараюсь аккуратно готовить, от попадания жира на поверхность столов и шкафчиков уберечься не удается. Подскажите, чем можно отмыть жир с кухонной мебели? Гарнитур деревянный, использовать абразивные средства нельзя, химикаты — страшно, а мокрая тряпка только размазывает жирный налет...

Н. Туманова, Пермский край

Если ежедневно протирать кухонную мебель смоченной теплой водой мягкой тканью или губкой, а потом протирать ее насухо, жир удаляется легко. Старый жировой налет так убрать не удастся. Так что не доводите до этого, старайтесь чистить мебель почаще.

■ Самое известное средство для удаления жира с кухонной мебели — смесь пищевой соды и любого растительного масла в пропорции 1:1. Кашицу нанесите на загрязненные места и оставьте на полчаса. Образовавшиеся комочки легко снимаются влажной губкой. Тереть загрязненные места не надо, если жирные пятна удалились не полностью, повторите процедуру.

Для чистки глянцевой мебели разведите 1 ст. ложку спирта в 1 л воды. Обработайте поверхности. Через полчаса протрите влажной салфеткой.

■ Так же действует и обычное хозяйственное мыло. Мыльную стружку растворите в небольшом количестве воды. Обильно смочите полученным раствором поверхность мебели и оставьте на 30 минут. Затем удалите грязь с помощью мокрой тряпочки или губки.

■ Хорошо отмывает жир с кухонной мебели слабый раствор нашатырного спирта (на 1 л воды — 1 ст. ложка нашатыря). Загрязненные поверхности обработайте этим раствором и через несколько минут протрите влажной, а затем сухой тканью. Правда, после такой процедуры в кухне останется аммиачный запах, но он быстро выветрится.

■ Для очищения деревянных поверхностей от жира можно использовать разрыхлитель теста — в его состав входит углекислый аммоний и сода. Смочите его водой и нанесите на пятна жира. Через 15 минут кашицу снимите влажной губкой и тщательно протрите сухой тканью.

■ Относительно свежие следы жира с кухонной мебели легко убрать, если нанести на пятна слой талька или детской присыпки (в нее входит тальк и крахмал), а затем через 15 минут снять остатки мокрой губкой и насухо вытереть.

■ Отлично удаляет загрязнения смесь глины и уксуса. Нанесите средство на губку и протрите поверхность гарнитура, после просто помойте мебель теплой водой. Глина в чистящем средстве играет роль абразива, поэтому в ней не должно быть камней, которые могут испортить мебель.

ЗАКОНЧИВ ВЯЗАНИЕ, НАДЕНЬТЕ НА СПИЦЫ ПРОБКИ ИЗ-ПОД ВИННЫХ БУТЫЛОК. ТАК НИ ОДНА ПЕТЕЛЬКА ИЗ ГОТОВОГО ПОЛОТНА НЕ СОСКОЛЬЗНЕТ!

Медицинская спринцовка помогает мне выращивать рассаду

Мой совет для тех, кто занимается посадкой рассады. Уже много лет для полива ростков в стаканчиках, пока они еще маленькие и слабенькие, я использую обычную медицинскую резиновую спринцовку. Очень удобная вещь, оказывается. Поливаю ею по стенкам стаканчика, вращая «грушу» по кругу. На сеянцы вода не попадает, грунт не размывает, так как силу струи можно регулировать. Еще удобно спринцовкой наливать воду в поддон с торфотаблетками и отсасывать из поддона лишнюю влагу.

Р. П. Рублева, Ставропольский край

Как от кошки я защищаю цветы

Кошка моя очень любит покопаться в цветочном горшке. И вот что я придумала. Взяла небольшой кусок клеенки, вырезала из него кружок размером по диаметру горшка. Потом сделала разрез, чтобы пленку можно было положить сверху на землю. Еще вырезала в кружке несколько дырочек (чтобы почва «дышала»). В эти дырочки можно и поливать цветок. Все, защита готова. В таком виде у меня горшки стоят уже примерно год. Моя Рыбка потеряла к ним всякий интерес. Правда, от поедания самого цветочка такой способ, к сожалению, не защитит.

Нина Сергеевна, Калмыкия

Знаете ли вы, что...

Домашняя пыль может вызвать рак. Ученые выяснили, что в ней не только живут бактерии, простейшие и пылевые клещи, но и содержатся остатки химических соединений, из которых состоят предметы в доме. Эти соединения токсичны и могут вызывать разные болезни, в том числе рак. Например, добавки, придающие мебели огнеупорные свойства. Всего выявлено 45 токсичных соединений. В каждом доме есть минимум 10 вредных веществ. В зоне риска прежде всего маленькие дети. Ведь они ползают, играют на полу и часто облизывают руки. Выход один: заменять сомнительные бытовые предметы на более безопасные.

ЖИЗНЬ НУЖНО ПРОЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МУЧИТЕЛЬНО БОЛЬНО ЗА БЕСЦЕЛЬНО НАЖИТЫЕ ДЕНЬГИ.

Прикинь на себя — *Из почты «Айболита»*

Мыло я варю сама

БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ, СИНТЕТИЧЕСКИХ КРАСИТЕЛЕЙ И АЛЛЕРГЕННЫХ ОТДУШЕК. ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМ ПРИЯТНО И ПОЛЕЗНО.

Мои любимые рецепты — с эвкалиптом (для сезона простуд) и с апельсином и корицей (тонизирующее и праздничное). На 100 г основы (мыльная органическая основа или детское мыло) беру 1 чайн. ложку глицерина, 3 чайн. ложки базового масла (оливкового, персикового, виноградных косточек), 7 капель эфирного масла, до 2 ст. ложек молока и воды, натуральные наполнители (на свой вкус, но не больше 2 ст. ложек). Нарезаю мыльную основу на маленькие кусочки или тру на крупной терке. Смешиваю базовое масло с глицерином и разогреваю на водяной бане. Когда смесь станет горячей, высыпаю в нее мыльную основу и растапливаю ее, постоянно помешивая. Когда не останется кусочков, капаю ароматические масла и добавляю натуральные наполнители, перемешиваю. Жидкое горячее мыло сразу застывает, поэтому по формам разливаю быстро. Если пена и пузыри на поверхности вас смущают, сверху мыло можно сбрызнуть из пульверизатора спиртом. Мне нравится с пеной и неровностями от пузырьков. Так еще больше ощущается, что мыло домашнее. После того как разлила, оставляю сохнуть, накрывать не нужно. Через сутки мыло готово. Немного нагреваю формы в горячей воде и переворачиваю на бумагу. Если формы были большие, нарезаю мыло на куски. Храню завернутым в пергамент. Как видите, сделать мыло дома очень просто. Пользоваться им приятно и полезно.

Альбина, Татарстан

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 000572

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Первая ступень в детсаду
Непримиримое противоречие
Музыка «при параде»
«Знамя» высоким стилем
Перед цезием в таблице
Вид лица спереди
Хозяин знаменитого кафтана
Кусачая мошкара
Заверяющий юрист
Труженик сцены
Сухопутный гигант фауны
Морской разбойник
Бельгийский шансонье
Рывок на супостата
Советский поэт-песенник
Занимал пост после Буша
Пьеха или Михайлов
Телепремия США
Зеленый супергерой
К ней обращался Есенин
Зернистый деликатес
Сапоги байкера
...Мария Ремарк
Преграда для чревоугодия
Нюанс голоса
Работник попа
Игра в мячик с песиком
Столица аджарцев
Алмаз устами купцов
Черно-пятая антилопа
Имя певца Магомаева
Строгий обет монаха
Дерево из песни Лукашина
Лорд из мультфильма про Шрека
Тезка Ньютона
Замужняя британка
Тигран-кинорежиссер
Поэт... Навои
Трава, спасающая от кашля
Конкурентка хрена
Ароматическая смола
В роли майора Булочкина
Дятел из тропиков
Образец техники карате
Бард эпохи викингов
Автор картины «Нана»
Призыв на помощь
Борьба без правил
Стоянка в порту
История из-под пера Бажова
Главный «офис» факультета
Родня агавы
Водяной воробей
Звук горящих сучьев
Сдача агрессору
Горе-сочинитель
Охота в жизни сибиряка
Звено в неводе
Птица с величавой поступью
Акопян-младший
Команда кинолога
Старинное мужское имя
Пациент логопеда
Самоволка узника
Детеныш в отаре
Сын Девы Марии
Разновидность мопеда
Длинноухий транспорт
Русский народный танец
Башмаки на валенках
Рекламная раскрутка
Мука для пекаря
Нагота по убеждениям
Одногорбый верблюд
Орудие рыболова
Они врут и даже бьют
Тонкая бельевая ткань
Разглаживание асфальта
Ларчик с мощами
Японский кутюрье
Европейская иномарка
Краля для Голохвостого
Степная лисица

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Цифры и факты

ЕСЛИ съесть печень белого медведя, можно умереть. Человек не в состоянии усвоить такое количество витамина А.

ПОВЕРХНОСТЬ Марса изучена лучше, чем океанское дно. На сегодня люди исследовали только 5% водных глубин.

МИРОВАЯ популяция муравьев весит столько же, сколько все люди на Земле. Свой маленький вес они компенсируют большой численностью.

ОБЩАЯ длина кровеносных сосудов человеческого тела составляет около 100 тысяч километров. Это в 2 раза больше длины экватора.

Человек чахнет...

Ищем причину

ЭТУ ПОРЧУ НАСЫЛАЮТ ВО ВРЕМЯ СОРОКОУСТА.

Появляется она через 40 дней. Что примечательно, люди, «испорченные» во время чтения сорокоуста, не соглашаются лечиться, так как не верят в то, что их испортили. Как правильно убрать эту порчу? В среду, которая выпадает на полнолуние, срубите одним ударом сучок на осине и в этом сучке просверлите дырку. Положите сучок на грудь, идите в церковь. Закажите там сорокоуст. Купите большую свечу и поставьте ее на канон. Не уходите до тех пор, пока не выгорит почти вся свеча. Заберите остатки, вставьте их в дупло сучка и отнесите к тому дереву, с которого срубили сучок. Закопайте его под корнями дерева и уходите, не оглядываясь. Больной очень скоро начнет меняться — как обликом, так и душевными качествами. Станет тихим и ласковым. Никому не говорите, что вы сделали, особенно больному. Это очень важно!

Сибирская тьма

20 июля 2018 года в Якутии наступила «сибирская тьма». В Эвено-Бытантайском улусе в 11.30 вдруг исчезло солнце...

Наступивший мрак держался долго — до 14.00. Резко похолодало. Сначала казалось, что вот-вот начнется гроза. Небо пожелтело, а потом пошел грязный дождь. И было так много пыли, что, по рассказам местных жителей, вода в бочках превратилась в месиво грязи, на поверхности озер образовался пыльный слой. Во время «затмения» перемещаться по улице можно было только с фонариками. И еще было трудно дышать. А позже, когда тьма рассеялась, выяснилось, что в этот день массово гибли озерные чайки. Птицы погибли из-за фибринозного плеврита, вызванного переохлаждением. Однако почему пропал урожай помидоров и огурцов? Этому объяснений нет. Поползли слухи, что события 20 июля 2018 года — это проделки НЛО.

Причины «сибирской тьмы» специалисты установили позже. По их версии, всему виной низкая облачность на уровне 150 метров и ветер, дующий со стороны лесных пожаров. Это объясняет грязный дождь. Правда, метеостанции никаких аномалий не зафиксировали, а пожары действительно бушевали, но вдалеке от этих мест.

И еще одно странное событие произошло в этот день. Рейс из села Оленек в Якутск выполнял пассажирский самолет Ан-24. Борт чуть не потерпел крушение, потому что угодил в плотное облако, в котором перемещались крупные частицы. После приземления оказалось, что весь фюзеляж словно изрешечен мелкой дробью.

Редко, но метко

Ночь, внезапно наступающая среди дня, — явление редкое: за последние несколько столетий оно случалось всего пять или шесть раз, и всегда в разных местах. В исторических хрониках можно найти сведения о внезапно спустившейся тьме в Тихом океане в 1802-м, в Англии в 1884-м, в Висконсине в 1886-м, и в Мемфисе в 1904 году. Поэтому предугадать, когда и где это снова произойдет, просто невозможно.

Такой случай — *Удивительные люди*

9 дней в пустыне без еды и воды

39-летний итальянский полицейский Мауро Проспери решил преодолеть сложнейший шестидневный марафон по пескам Сахары.

Готовился он основательно несколько лет. Наверное, это и помогло ему выжить в неравной схватке с природой. На старт вышли 80 спортсменов, которые почти всю дистанцию бежали в одиночестве. Когда неожиданно поднялась буря, мужчина закрыл лицо от песка и двинулся вперед в поисках укрытия. Многочасовая стихия изменила ландшафт до неузнаваемости. Дорожная карта, которую выдавали перед стартом, оказалась бесполезной. Через несколько часов атлет понял, что заблудился. Рисуя в голове самые сложные сценарии спасения, вспомнил уроки выживания и сделал запас жидкости, помочившись в запасную бутылку. У него был нож, компас, спальный мешок, немного сухой пищи и всего лишь полбутылки воды. Мауро пил свою мочу, чтобы выжить, шел утром и вечером, а днем отдыхал. В небольшой полуразрушенной часовне, которую встретил по пути, пойдмал несколько летучих мышей и выпил их кровь. Из-за голода и обезвоживания марафонец даже пытался покончить с собой и порезал вены, но кровь загустела и свернулась. Тогда он вспомнил совет одного туарега: «Если потеряешься, иди за облаками, которые увидишь на горизонте утром. Там ты найдешь жизнь. Днем они исчезнут, но ты отметь направление на компасе и продолжай идти». Через 8 дней употребления практически одной мочи Мауро набрел на небольшой оазис. А через два дня спортсмена нашли кочевники и доставили в больницу. За это время полицейский потерял 18 кг веса. Надо сказать, что опасное приключение не остановило Мауро. Через три года после чудесного спасения он снова вернулся покорять Сахару.

Перед смертью — *Необъяснимо, но факт*

Одни и те же сны...

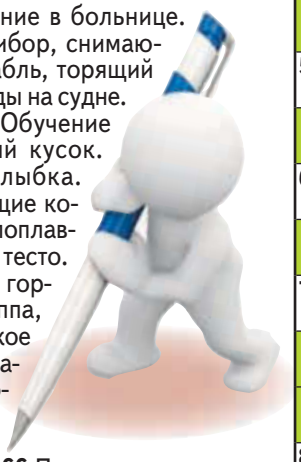
ПЕРЕД СМЕРТЬЮ У ЛЮДЕЙ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ ПРОНОСИТСЯ ВСЯ ЖИЗНЬ. ПОСЛЕ ЭТОГО ОНИ ВИДЯТ СЕБЯ В ТЕМНОМ ТОННЕЛЕ.

Ученые завершили 10-летнее исследование и сделали интригующее и загадочное открытие: оказывается, незадолго до смерти к людям начинают приходить одни и те же сны. Те, кто перенес так называемую клиническую смерть, которая является своего рода переходным периодом между жизнью и биологической смертью, рассказывают о странных видениях. Как правило, у них перед глазами проносится вся жизнь. После этого они обнаруживают себя в темном тоннеле, который заканчивается ярким светом. Некоторые встречают давно умерших родственников. Остальных умирающих, которые находятся в сознании, за три недели до смерти начинают посещать странные яркие видения. По словам пациентов, в 72% случаев во сне они общались с умершими родственниками и друзьями, испытывая при этом теплые чувства. 59% пациентов паковали чемоданы и покупали билеты — в общем, собирались в последний путь. Некоторые уже ехали в поезде или летели в самолете, иногда обнаруживали рядом с собой давно умерших родных, с которыми радостно общались. 29% пациентов тоже видели во сне своих близких и друзей, но исключительно живых. 28% наблюдали в своих предсмертных снах разные воспоминания из уходящей жизни — события, оставившие приятные впечатления. А вот умирающим детям чаще всего снятся покойные домашние животные, которых они узнают. Снились и взрослые, но их маленькие пациенты не могли вспомнить. За три недели до смерти частота загадочных сновидений увеличивается, они становятся ярче. Объяснить это ученые не в силах. Быть может, в мозге начинают происходить изменения, которые приводят к появлению таких снов. Ясно одно: это успокаивает и уменьшает страх скорой смерти.

В 72% СЛУЧАЕВ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НАХОДИЛИСЬ НА ПОРОГЕ СМЕРТИ, ВО СНЕ ОБЩАЛИСЬ С УМЕРШИМИ РОДСТВЕННИКАМИ И ДРУЗЬЯМИ, ИСПЫТЫВАЯ ПРИ ЭТОМ ТЕПЛЫЕ ЧУВСТВА.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Локтевой шарнир. **5.**Необычный взгляд фотографа. **9.**Физкультура для профи. **10.**Рыба-«змея». **11.**Цезарь или Гусман. **12.**Видимый край диска Солнца. **14.**Важность, спесь. **15.**Форма лампочки. **17.**Старинный щипковый инструмент. **18.**Водный мир Земли. **20.** Больничная комната. **23.**Марка шведских грузовиков. **25.**Дрожь от езды по ухабам. **26.**Эстрадная пьеска. **27.**Печать на корове. **30.**Боец в перчатках. **31.**Порицание, упрек. **34.**Черная карточная масть. **35.**Фрагмент материи. **38.**Комнатка для барахла. **41.**Овчина для куртки. **42.**Беззастенчивый сочинитель. **43.**Учреждение связи. **44.**Мини-ресторан. **46.**Цвет защитной гимнастерки. **50.**Состязание быстроногих. **51.**Неподписавшийся доброжелатель. **53.**Обитаемое помещение. **54.**Медвежья помощь. **55.**Мишень для форварда. **57.**Дом для легковушки. **59.**Дружеская карикатура. **61.**Не ноль в электропроводке. **62.** Прежнее название негра. **63.**Чувство уныния. **64.**Зодчий Большого театра. **65.**Скважина для заряда. **67.**Поделочный камень. **69.**Разлетающиеся капли. **70.**Замужняя француженка. **72.**Растительность под шапкой. **74.**Правда в вине. **76.**Лампа в приемнике. **78.**Очиститель воды. **80.**Ликвидация дома. **81.**Преображенское войско Петра. **83.**Патриот своего болота. **84.**Дипломат в руке. **86.**Советский молодежный журнал. **87.**Настырность в деле. **89.**Джазовый инструмент. **92.**Он всегда прав. **93.**Супербережливый тип. **97.**Рок, судьба. **98.**Кисло-сладкая ягода. **99.**Ценная древность. **100.**Столица Армении. **101.**Отсек в зоопарке. **104.**Мужской костюм. **107.**Гигантский древний ящер. **109.**Укороченная винтовка. **110.**Свисток боцмана. **111.**Тонко скрученная пряжа. **112.**Соплеменник Отелло. **114.**Поле, вспаханное с осени. **115.**Биография святого. **116.**Сумчатый пожиратель эвкалиптовых листьев. **117.**Мифический пес о трех головах. **118.**«А... слушает, да ест».

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Овощное растение. **2.**Английская династия правителей. **3.**Британский певец. **4.**Бык-трудоголик. **5.**Джинн по отношению к лампе. **6.**Потакание желаниям. **7.**Вредитель посевов из беличьих. **8.**Напиток сродни виски. **13.**Особое помещение в больнице. **16.**Загуститель мармелада. **19.**Прибор, снимающий показания. **21.**Полярный корабль, торящий дорогу. **22.**Бочонок для пресной воды на судне. **23.**Знойное дыхание Сахары. **24.**Обучение служебных собак. **28.**Оторванный кусок. **29.**Горы в Европе. **32.**Волчья улыбка. **33.**Дуракам не писан. **36.**Налипающие комья грязи. **37.**Снасть с крючком и поплавком. **39.**Ингредиент, поднимающий тесто. **40.**Мучнистый углевод. **45.**Красное горло. **47.**Абориген Бишкека. **48.**Труппа, чей жанр — пропаганда. **49.**Гигантское собрание сочинений. **50.**Пасть по старинке. **52.**Один из супругов. **56.**Противодействие натиску. **58.**Подарок кашалота парфюмеру. **60.**Пыл горячих углей. **61.**Крестная Золушки. **66.**Последняя репетиция пьесы. **68.**Уроженец Улан-Батора. **69.**Дело житейское. **71.**Годы без войны. **73.**Приспособление для осмотра уха. **75.**Гребешок для пеньки. **77.**Половинка диаметра. **79.**Емкость, сберегающая тепло. **80.**Маленькие сани. **82.**Певец Тото... **84.**Город в Японии. **85.**И бидон, и реторта. **87.**Место заключения (устар.). **88.**Углубление на дороге. **90.**Эскулап, что лечит глаза. **91.**Эмоциональная подготовка. **94.**Пятое — телеге без надобности. **95.**Приглашение в ряды Российской армии. **96.**Апельсиновый напиток. **102.**Пилка для деревянных кружев. **103.**Профессия Вакулы. **105.**Хрен ее не слаще. **106.**Сорняк хлебных посевов. **107.**Тюркский витязь. **108.**Инструмент в кустах. **112.**Повальная болезнь. **113.**Громкий шум моторов.



Мучитель

Такая история

К НАМ В ГОСТИ ПРИЕХАЛ ШУРИН! ПОВАР В ОТСТАВКЕ. И ТУТ НАЧАЛОСЬ...

— С этой минуты готовлю только я! — заявил шурин. — Пусть сестра отдохнет от кухонной плиты.

Супруга от умиления даже прослезилась, но я не был столь сентиментален.

— Лучше я умру с голоду! — сказал я супруге. — Меньше буду мучиться!

— Ты очень жестокий! — обиделась супруга за брата. — А вот Бобик — добрый пес. Он не побрезгует!

И супруга покормила стряпней брата нашу собаку.

Через час Бобику вызвали ветеринара.

— Предлагаю усыпить собаку! — сказал доктор.

— Лучше усыпите шурина! — посоветовал я. — А Бобику сделайте оживляющий укол!

Доктор сделал собаке укол, а шурин заперся в ванной. И не открывал, пока доктор не уехал.

— Продукты попались не очень свежие! — объяснил родственничек. — Первый блин всегда комом!

И шурин предложил попробовать второе блюдо.

— Я больше не позволю мучить Бобика! — заявил я.

— У собаки слабый желудок! — сказала супруга. — А вот кот Васька все переварит! Даже гвозди!

И скормила «второй блин» брата коту.

Через час Ваську осматривал ветеринар.

— Предлагаю усыпить кота! — сказал доктор.

— Усыпите шурина! — потребовал я. — А Васька пусть еще помяукает.

Кота доктор воскресил, а шурин опять забаррикадировался в ванной.

— Есть еще в доме животные? — спросил шурин. — У меня осталось третье блюдо!

— Попугая не отдам! — закричал я. — Он дорого стоит!

— Я и сам съем десерт с удовольствием! — обиделся шурин.

Он еще не успел дожевать, а супруга уже побежала звонить доктору. Она так разволновалась, что машинально вызвала ветеринара.

— Предлагаю усыпить шурина! — сказал я доктору. — Чтоб не мучился!

Но супруга грудью встала за право брата на существование, и доктор вкатил ему лошадиную дозу чего-то оживляющего. До утра шурин не мог произнести ни слова, а только ржал и пытался лягнуть меня пяткой. Я решил, что теперь он навсегда забудет о кулинарии, но к обеду шурин проголодался и поскакал на кухню варить овсянку.

— Зря его не усыпили! — сказал я супруге. — Перестал бы мучиться и других мучить!

Супруга не ответила, а только вздохнула. Значит, она была со мной почти согласна.

Юрий Лихолетов

Какие туалеты сегодня в моде

Туалет — это не просто объект бытового назначения, которым мы пользуемся каждый день. В некоторых случаях туалет может быть и произведением искусства. В этом есть определенный смысл. Мы же наблюдаем его каждый день, и для того, чтобы туалет радовал глаз, люди что только не придумают. Особенно в деревне.

ОТВЕТЫ
НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 2.Сустав. 5.Ракурс. 9.Спорт. 10.Угорь. 11.Юлий. 12.Лимб. 14.Форс. 15.Груша. 17.Лютня. 18.Гидросфера. 20.Палата. 23.«Скания». 25. Тряска. 26.Скетч. 27.Тавро. 30.Боксер. 31.Укоризна. 34.Крести. 35.Лоскуток. 38.Кладовка. 41.Мутон. 42.Лгун. 43.Почта. 44.Кафе. 46.Хаки. 50.Забег. 51.Аноним. 53.Жилище. 54.Услуга. 55. Ворота. 57.Гараж. 59.Шарж. 61.Фаза. 62.Арап. 63.Грусть. 64.Бове. 65.Шпур. 67.Яшма. 69.Брызги. 70.Мадам. 72.Волосы. 74.Истина. 76.Триод. 78.Фильтр. 80.Снос. 81.Полк. 83.Кулик. 84.Кейс. 86.«Смена». 87.Упорство. 89.Саксофон. 92.Клиент. 93.Скопидом. 97. Участь. 98.Кизил. 99.Антик. 100.Ереван. 101.Клетка. 104.Тройка. 107.Бронтозавр. 109.Обрез. 110.Дудка. 111. Нить. 112.Мавр. 114.Зябь. 115.Житие. 116.Коала. 117.Цербер. 118.Васька.

По вертикали: 1.Спаржа. 2.Стюарт. 3.Стинг. 4.Вол. 5.Раб. 6.Угода. 7.Суслик. 8.Бренди. 13.Изолятор. 16.Желатин. 19.Датчик. 21.Ледокол. 22.Анкерок. 23.Сирокко. 24.Натаска. 28.Обрывок. 29.Пиренеи. 32.Оскал. 33.Закон. 36.Ошметки. 37.Удочка. 39.Дрожжи. 40.Крахмал. 45.Ангина. 47.Киргиз. 48.Агитбригада. 49.Многотомник. 50. Зев. 52.Муж. 56.Отпор. 58.Амбра. 60. Жар. 61.Фея. 66.Прогон. 68.Монгол. 69.Быт. 71.Мир. 73.Отоскоп. 75.Трепало. 77.Радиус. 79.Термос. 80.Салазки. 82.Кутуньо. 84.Киото. 85.Сосуд. 87. Узилище. 88.Рытвина. 90.Окулист. 91. Настрой. 94.Колесо. 95.Повестка. 96. Оранжад. 102.Лобзик. 103.Кузнец. 105.Редька. 106.Куколь. 107.Батыр. 108.Рояль. 112.Мор. 113.Рев.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
СО СТР. 28

Я			А	Н	Т	А	Г	О	Н	И	З	М		С		К
С	Л	О	Н		Р		Н		О			А	Р	Т	И	С	Т
Л			Ф	Л	И	Б	У	С	Т	Ь	Е	Р		Я		Е	
И	К	Р	А		Ш		С		А			Ш	А	Г	А	Н	Э
	А		С	О	К	С		Э	Р	И	Х		Д		Т	О	Н
	З			Б	А	Т	У	М	И		А	Д	А	М	А	Н	Т
Б	А	Л	Д	А		А		М	У	С	Л	И	М		К		И
	К			М	И	С	С	И	С		К	Е	О	С	А	Я	Н
Ф	И	М	И	А	М							Т		Х		С	
А			С		П							А	Л	И	Ш	Е	Р
Р		К	А	Т	А									М	А	Н	Е
К	А	Р	А	У	Л							С	К	А	Л	Ь	Д
У		Ю	К	К	А								Е		Ф		Ь
А		Ч		А		О	Л	Я	П	К	А		Т	Р	Е	С	К
Д	Е	К	А	Н	А	Т			Р			Я	Ч	Е	Й	К	А
		О				П		П	О	Б	Е	Г		И		А	
П	А	В	А		З	О	С	И	М	А		Н	У	Д	И	З	М
	М		П	И	А	Р		С	Ы	Р	Ь	Е			И		О
Г	А	Л	О	Ш	И		Ч	А	С	Ы		Н	А	Н	С	У	К
	Я		Р	А	К	А		К	Е	Н	З	О		А	У	Д	И
У	К	А	Т	К	А		Г	А	Л	Я		К	О	Р	С	А	К

Гороскоп с 24 апреля по 7 мая

Тёплый весенний ветер принесёт благополучие

ОВЕН Так хочется поскорее сбросить с себя груз забот! У вас все получится. О здоровье: непостоянство весенней погоды, резкий ветер могут вызвать воспаление слизистой глаз. Залейте 1 чайн. ложку сухих цветков календулы 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Смочите ватные диски и прикладывайте 3-4 раза в день.

ТЕЛЕЦ Весной всем, а не только вам, хочется перемен, и вы рветесь в бой. Может, затеять ремонт? Переделать все дела на даче? Но организм еще не набрался сил, поэтому любое переутомление может привести к проблемам со здоровьем — от обострения остеохондроза до гипертонического криза. Так что втягивайтесь в нагрузки постепенно.

БЛИЗНЕЦЫ Появится желание изменить свою жизнь, повстречать принца на белом коне ну или принцессу на горошине, — если не навеки, то, по крайней мере, на несколько денечков. А у кого-то планы не такие глобальные: просто погулять бы и весело провести время. В любом случае изменения в природе не пройдут мимо вас. Для пользы тела готовьте коктейли из свежей зелени, сочетайте томатный сок и шпинат.

РАК Все встречи и дела, которые вы откладывали в долгий ящик, пора оттуда достать. Звезды гарантируют удачу! О здоровье: если желудок нездоров, заваривайте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория и оставляйте на ночь в термосе. В 3-4 приема выпейте в течение дня за 30 минут до еды.

ЛЕВ Теплый весенний ветер принесет благополучие. Обязательно проветривайте свой дом для восстановления гармонии. А чтобы не было скачков артериального давления, отожмите стакан сока из корня и стеблей сельдерея. Добавьте 2 ст. ложки меда. Разбавьте 1 ст. ложку смеси в стакане кипятка и пейте в течение дня вместо чая.

ДЕВА Пора на дачу! В торфяных горшочках уже проклюнулись росточки томатов и перцев. Однако правильно рассчитывайте свои силы. Чтобы их было достаточно, залейте 1 стаканом воды 5 фиников, подержите на огне 15 минут, добавьте сок половины лимона и имбирь на кончике ножа. Напиток выпейте перед сном. Курс — 1 неделя.

ВЕСЫ Крыша над головой есть? На хлеб с сыром хватает? И на здоровье особо не жалуетесь? Значит, пора разобраться, что мешает вам жить. Избавьтесь от тех вещей и людей, которые вызывают у вас желание «лечь и заснуть»... Встряхните свою жизнь, иначе вас затянет болото серости и безысходности. А чтобы хорошо работал кишечник и был здоровый цвет лица, срочно включите в рацион отруби. Доза для начинающих — 1 чайн. ложка в день.

СКОРПИОН Вас словно кто-то будет толкать на необдуманные поступки. Не поддавайтесь этому, а просто спокойно созерцайте происходящее вокруг и делайте выводы. Еще учитесь управлять своими эмоциями. Хочется накричать на кого-нибудь — считайте до десяти. Не сработало — продолжайте считать, пока не успокоитесь.

СТРЕЛЕЦ Давайте советы только в том случае, если их попросят. Сами не вмешивайтесь. Не лезьте в чужую жизнь и не пытайтесь в ней разобраться. Не получится... Кстати: вы любите смотреть телевизор лежа в постели? Это опасно для шейных позвонков, поэтому пора расстаться с этой привычкой.

КОЗЕРОГ Лень двигаться, совсем нет аппетита... Так заявляет о себе весенняя депрессия. Она сама собой не пройдет. Надо поднимать себя с дивана. Почаще выбирайтесь из дома поближе к природе, чтобы послушать пение птиц, полюбоваться пробуждением природы. И как рукой снимет хандру. А сколько смысла в жизни найдете — обалдеете!

ВОДОЛЕЙ Вы крепко взялись за штурвал собственной жизни и как следует продумали курс этого лайнера? Тогда полный вперед! Но глядите в оба: главное для вас — не уплыть далеко-далеко, а двигаться согласно взятому курсу. И тогда все неприятности останутся за кормой. А на столе пусть всегда стоит ваза с фруктами ярких цветов. И глаз радует, и витамины всегда под рукой. Вроде бы мелочь, но для вас важная. Это поможет избежать весеннего авитаминоза.

РЫБЫ В ваши двери постучались комплексы. Недовольство собой может принять такие размеры, что вы готовы будете залечь на дно, зарыться в песок и оттуда наблюдать, как жизнь проходит мимо! Научитесь любить себя, и тогда все проблемы, которые вы себе нагородили, покажутся пустяком. Ну а если ежедневно добавлять в утреннюю кашу щепотку травы зверобоя и мелко нарезанную корочку апельсина, жить станет легче и веселей.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

В следующем номере читайте:

- ✓ **На приёме у гастроэнтеролога** ОГОНЬ В ЖЕЛУДКЕ.
- ✓ **Ситуация** ПОСТОЯННО ПЛАЧУ, НЕ ЗНАЮ ПОЧЕМУ.
- ✓ **Рекомендуем** ПРИ СТРЕССЕ НАДО МОЛЧАТЬ.
- ✓ **Актуально** ПИТЬ СТАТИНЫ ИЛИ НЕ ПИТЬ?
- ✓ **Вы просили рассказать** «ЦВЕТУТ» МИНДАЛИНЫ.

Я – ДОВОЛЬНО ИЗВЕСТНЫЙ ТРАВНИК.
Всех желающих могу научить составлять сбор из трав на каждый конкретный случай.

Вы научитесь искусству самостоятельного составления травяных сборов, и каждый сбор будет составлен Вами с учетом проблем и особенностей именно того человека, для которого составляется данный сбор.

352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу.

РЕКЛАМА 000537

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **133927** экз. Заказ **614**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 17.04.2019 г.
Дата выхода в свет 17.04.2019 г. Подписано в печать 10.04.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 152 927 экз. Объем 8 п. л.
16+